كتاب الهلال

طريقك إلى الشباب الدائم

الدكتورة مارجيري ويلسون

سلسلة ثقافية شهرية



كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن ((دار الهلال))

رئيس مجلس الإدارة : مكرم محمد أحمد

رئيس التحرير : مصطفى نبيل

سكرتير التحرير : عايد عياد

مركز الادارة
دار الهلال ١٦ محمد عز العرب
تليفون : ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

KITAB ALHILAL

العدد ٤٠٤ ـ ذو القعدة ١٤٠٤ ـ اغسطس ١٩٨٤

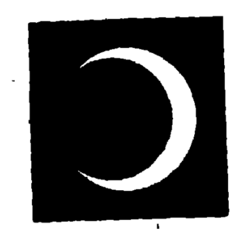
No. 404 — August 1984

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى « ١٢ عددا » فى جمهورية مصر العربية اربعة جنيهات مصرية و ٨٠٠ مليم بالبريد العادى وفى بلاد اتحادى البريد العربى والافريقى والباكستان عشرة دولارات أو ما يعادلها بالبريد الجوى - وفى سائر انحاء العالم عشرون دولاراً بالبريد الجوى .

والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال فى ج٠ م٠ ع نقدا او بحواله بريدية غير حكومية وفى الخارج بشيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال . وتضاف رسوم البريد المسجل على الاسعار الموضحة اعلاه عند الطلب .

كتاب الهلال



سلسلة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

الغــــلاف بريشـــــة
الفنــانة سميحة حسنين

طريقك إلى الشباب الدائم

●

تأليف

الدكتورة مارجيرى ويلسون

●

دار الهلال

مؤلفة الكتاب

الدكتورة مارجيرى ويلسون حجة بين العلماء المتخصصين فى فن من أحدث الفنون العلمية فى امريكا . الا وهو فن « الحياة الفتية » . وفى معهدها وعيادتها الخاصة عالجت آلاف الحالات ، ونجحت فى رد الفتوة الى آلاف ممن يعانون آفات الانحلال المبكر ..

وكانت ارشاداتها سببا فى تغيير التأثير الشخصى للكثيرين من عملائها ، فتحولت حياتهم من الفشل والانطواء الى الجاذبية والتوفيق ..

والكثيرات من ممثلات هوليوود تعاملن معها عندما بدأ تأثير السنين يدب الى أجسادهن ، فانقذت عشرات منهن .. من بينهن ممثلات نعجب كل يوم من قيامهن بدور الفتاة الصغيرة العاشقة مدى ربع قرن من غير أن يطرأ على نضارتهن تغير يذكر .

ولعل سر نجاح الدكتورة ويلسون انها عالمة نفسية واخصائية اجتماعية ، مما أعانها على الفهم الشامل لعناصر الشخصية الانسانية .. وأتاح لعلاجها وارشادها مزايا

الشمول الذى يحفظ التوازن بين جوانب النفس كلها .

وفى مؤلفاتها الكثيرة تهتم الى جانب الصحة البدنية ، بالصحة النفسية ، والتوازن الاجتمـــاعى والفلســفى والاخلاقى . وهذا ما سيلاحظه القارىء فى الكتاب الذى نقدم له فى هذه السطور .

الفصل الأول

مسألة سلوك

كل انسان يؤدى دوراً معينا فى الحيـــاة ... وفى استطاعتك أن تختار الدور الذى تؤديه ، وكأنك نجم كبير من نجوم الفن من حقه أن يختار لنفسه ما يشاء من الادوار ويترك ما يشاء . وأنت فى هذا الاختيار واثق أن تحت تصرفك كل وسائل التعبير سواء بالحركة أو باللـون او بالمؤثرات الصوتية .

فلماذا اذن تختار لنفسك الوسائل الدالة على التقـدم فى السن ؟

اننا نقدر أنك غير راض عن بعض الآثار التى تتركهـا السنوات فى مظاهر حياتك .. لا فى كلها بالطبع بل فى بعض الجوانب من شخصيتك ، فلماذا تتلكأ فى وضع حد لكل ماتضيق به وتنفضه عنك .. كى تبدأ منذ هذه اللحظة مسلكا جديدا يضفى عليك مظهرا جديدا .

وثق أن الملايين من الرجال والنساء فوق سـطح هذا الكوكب يقومون بهذا التجديد فى حياتهم ، وان مـلايين آخرين يقومون بمجهود عكسى .. فيساعدون السنين على مضاعفة تأثيرها الزاحف على عقولهم وابصارهم واسماعهم

وحركاتهم ومظهرهم كله ، فيتضاعف بذلك سريان البلى الى حياتهم حتى كأنهم صرح شامخ أسرع اليه التقوض قبل الاوان .

وكان الكثيرون يظنون ان مظاهر السن ومظاهر الشباب لا يمكن ان تكون مجرد مظاهر .. ولكننا نذكرهم بأدوار الشيخوخة يؤديها ممثلون وممثلات فى شرخ الشباب ، فيخال المشاهدون انهم ازاء شيوخ وعجائز حقيقيين .. لان أولئك الممثلين والممثلات اكتشفوا وسائل التعبير بالحركة والصوت فاستخدموها . ونذكر المتشككين أيضا بمسرحية « فاوست » العظيمة وكيف يبدأ من يمثل دور « فاوست » بالشيخوخة المطبقة . ثم بعد أن يعقد الصفقة مع الشيطان ويبيعه روحه فى مقابل نضارة الشباب ، يرتد الممثل فتى غض الاهاب كى يفوز بقلب « مرجريت »

وانى أؤكد لك انك لست بحاجة الى بيع روحك للشيطان كى تظفر بكل مظاهر الشباب ، ولا يحتاج الامر الى شيء من الخوارق .. فكل مانحتاج اليه هو أن نتخذ فعلا مسلك الشباب فى حركاتنا واصواتنا وتصرفنا جميعا من غير مبالغة ، وأن نرفع من روحنا المعنوية بزيادة الاقبال على مسرات الحياة كى تتجدد ينابيع النفس تجددا متواصلا .

ولا يغيبن عن بالك أن الاثر الذى تتركه فى الناس ـ سواء كنت شابا أو كهلا ـ انما هو عملية تأثيرية محضة ، تتألف عناصرها من مؤثرات بصرية وسمعية وشمية . ومن وراء هذا كله تأثيرك الشخصى الصادر عن قوة عقلك وتوازن جوانبك النفسية ..

ان الشباب ليس قدرا معينا من السنين ..

وانا شخصيا أعرف أشخاصا بلغوا الستين أوتجاوزوها يعتقد المرء انهم فى أوج شبابهم . وفى الوقت نفسه أعرف فتيات فى مقاعد الدراسة دب اليهن الوهن الجسدى والنفسى معا ، فركدت ينابيع شخصيتهن وتجمد تفكيرهن

ولكن الكثيرين ايضا يقولون أن الشيخوخة مرحلة طبيعية فى حياة الناس جميعا .. ونحن لا نعارض من يفضلون الشيخوخة على الشباب ، فلهم أن يستمتعوا باختيارهم ماشاءوا . ولكننا نقول لهم فقط انالشيخوخة ليست مرحلة ضرورية أو حتمية ، فالشجرة تسقط اوراقها بعد ايراق وتجف بعد اخضرار . ولكن الانسان يختلف كثيرا عن الاشجار ، لان فى استطاعة الانسان أن يمد مرحلة شبابه الفكرى والجسدى الى سنوات طويلة

وأول سر من أسرار الاحتفاظ بالشباب ومقاومة آثار السنين هو « الرشاقة » .. فالبدانة أهم عامل من عوامل الشيخوخة ، لانها تثقل الحركات وتجعل من العسير على الانسان أن يبدى خفة الشباب ومرونته فى جميع انواع حركاته .

ومعنى هذا أن الحركة أهم عناصر الشباب .. الحركة الخفيفة الرشيقة بغير مجهود ..

ولهذا أطلب اليك ـ رجلا كنت أو امرأة ـ أن تقف أمام مرآة كبيرة ، ثم تقبل وتدبر بصورتك المعتادة لتحكم هل مشيتك مشية البدناء أم النحفاء .. فهذا الاثر أوضح من أن يخفى .

واذكر بهذه المناسبة ان عميلة من عميلاتى كانت شديدة

النحافة . ولما جعلتها تمشي أمامي ذهابا وايابا ، أدهشني كل الدهشة اسلوبها في المشي . وبعد حيرة طويلة أستطعت أن أدرك سر غرابة مشيتها .. انها كانت تمشي باسلوب المرأة البدينة . وفاجأتها بقولي :

ــ هل لك صديقة حميمة ذات جسم بدين ؟

فتوقفت عن السير ، وتطلعت الى بعينين لامعتين من السرور وقالت :

ــ هذا صحيح .. هل رأيتني معها ذات مرة ؟

وكان واضحا من طريقة كلامها أنها تحب صديقتها البدينة تلك ، وتعجب بها اعجابا شديدا .

ــ كلا .. لم أرك معها مرة واحدة . ولكني أراها معك الان ، في هذه اللحظة .. فان لك مشيتها .. وهي مشية لاشك في انك حاكيتها . وكان تقليدك لهـــا لا شعوريا بسبب تعلقك الشديد بها .

ولم اتخذ من هذه العميلة مثلا ، الا لان حالتها تنطبق على حالات الكثيرين والكثيرات .. فالاعجاب الشـــديد يجعل شخصا ما قدوة ومثلا أعلى لنا نقلده ونحن لاندري

ومعنى هـــذا اننا اكتسبنا بالتقليد والمحاكاة طريقـة مشينا وحركاتنا . وما دام الامر كذلك ، فمن المستطاع بلا شك ان نقلد نموذجا اخر نختاره اختيـــارا سـليما ليمنحنا تقليده روح الشباب ومظهره .

ولا يخطر ببالك ان طريقة المشي ذات أثر هين في تأثير الشخصية . فكم من مرة سمعنا فلانا لابد أن يكون من اقارب فلان لان مشيتهما متشابهة ، أو نسمع انسانا يقول ان باستطاعته معرفة أفراد الاسرة الواحدة من طريقـة

سيرهم ، أو نسمع زوجة تقول انها تعرف مقدم زوجها من وقع خطواته على الارض أو وهو يصعد الدرج .

والفنانون الذين يحترفون تقليد الناس يدرسون بعناية طريقة مشى من يقلدونهم ، وأوضاع أكتافهم ، واسلوب رفع رؤوسهم ، وهم يسيرون .. فهذه الحركات أقوى دليل ظاهرى على الشخصية .

وانا لا أدعو الى تقليد أحد معين حتى لا ننقلب الى جماعات من القرود . ولكنى أدعو الى شيء من نشاط المخيلة ، فعلى الشخص أن يخلو بنفسه ويتخيل أحسن صورة يتمنى أن يرى ذاته عليها من حيث المظهر والمشية .. ثم يحلل تلك الصورة الى تفاصيلها الصغيرة ليعمل على تحقيقها . وبهذا يكون كل شخص قادرا على رسم مثله الاعلى بنفسه .

ولكنى فى الوقت نفسه أحذر ، عند رسم صورة هذا المثل الاعلى ، من الوقوع فى تقليد الشيوخ والبدناء والبدينات . بل يجب أن يكون تصورنا لمثلنا الاعلى مليئا بالحيوية والمرونة والرشاقة ، موحيا للناس بالقوة والعزم وسهولة الاداء وعدم التكلف .

وينبغى الا يغيب عن ذهننا أن الشباب بعيد كل البعد عن الجفاف والصلابة فى الحركة الجسدية ، وبعيد كل البعد كذلك عن الجفاف والجمود فى حركاته العقلية وانفعالاته .

ويجب الا ننسى ان الجسد يستجيب دائما لتاثير النفس .. فابدأ بأن تستبعد من نفسك كل اثر لليأس او ثبوط الهمة ، وأن تتخلص من كل رواسب الوجوم والكآبة

والفزع من مر السنين .. فتفتح النفس لعوامل السرور، ونشاط الانفعال لاسباب الترفيه والفرح والبعد عن الهموم والتشاؤم عوامل لابد منها لخلق جو الشباب الذى تنشد الظهور بمظهره ، وثق أن جسمك سيكون مرآة صادقة لما يدور فى نفسك .

وليس معنى ما تقدم اننا نطالب بالمستحيلات ... فالشخص المفرط فى البدانة ـ بحكم تكوينه ـ لايستطيع ان يبدو فى رشاقة نجوم هوليوود . ولكنه على كل حال يستطيع الا يخضع لكل نتائج ضخامة جسمه .. فكم من بدين كان خفيف الحركة خفيف الروح معا ، بحيث تنسى برشاقة روحه وخفة دمه ثقل وزنه . وكم من بدين كان قوى الشخصية مسيطرا على مقادير امته ومجتمعه او محبوبا من الناس .

ومعنى هذا ان هناك حدودا لكل شيء .. ولكن لاحدود لقوة الارادة . فبقوة ارادتك تستطيع أن تتغلب على آثار بدانتك ان كنت بدينا جدا ، فتكتسب شخصيتك خفة ورشاقة .. وتبدو المرونة على حركاتك رغم البدانة الى حد ينسى الناس حقيقة بدانتك .

ان الحقيقة التى يجب علينا جميعا ان نضعها نصب اعيننا ولا ننساها ، هى ان لكل نمط من الناس سحره الخاص به .. فلا ينبغى أن نحزن ونأسى لان تكويننا يختلف عن النمط الذى كنا نتمناه لانفسنا . والحكمة كلها فى اتخاذ الحركات التى تتناسب مع نمطنا الخاص ، وتجعلنا فى داخل حدود النمط نظهر باحسن مظهر مستطاع .

وانا لا اشك فى ان نجوم الشاشة الفضية وكواكبها هم

اكثر الناس سحرا وفتنة لالباب النساء والرجال ، وأن كلا منا يتمنى لو كان مظهره كمظهر هؤلاء ، وأن معظمنا يتحسرون ظنا منهم أن ذلك ليس فى المستطاع .. ولهؤلاء نقول أن كل ممثل وممثلة لم يكتسب مظهره المعـــروف به الا بعد دراسة عميقة وتدريب طويل ورياضة نفســية

وهذا جدير أن يجعلنا ندرك أن البـــاب مفتـوح على مصراعيه أمام كل منا ليفعل ما فعله هؤلاء النجوم .. اعنى ان يتدرب على اسلوب خاص ومظهر خاص تكتسبه حركاته وهيئته العامة ..

وللتدرب على هذا المظهر المثالى الذى يكسبك السحر فى حدود تكوينك الطبيعى ، أخذت على عاتقى كتابة هذه الصفحات .. ابتداء من رشاقة الحركة ، الى رشـــاقة التفكير ، الى التوازن النفسى وترويض الانفعالات . ويأتى فى نهاية الشوط التدرب على الحياة المثلى الذى نوجزه فى كلمة واحدة هى الفرح بالحياة ..

والفرح هو حجر الاساس فى هذا البرنامج .. فيجب ان تبدأ من اللحظة الاولى برنامجـــك الجديد بتفاؤل واستبشار وثقة . اما اذا اعوزتك الثقة ، فمن الخير لك الا تجهد نفسك .. لانك لن تجنى من جميع محاولاتك الا الفشل ومزيدا من المرارة والحزن .

ان الحماسة هى العلامة المميزة للاستبشار والثقـــة والفرح بالحياة . وارى من المناسب أن أسوق هنا مثل تلك الفتاة التى جرتها أمها جرا الى معهـدى ، فكانت اصعب حالة واجهتها فى مدة ممارستى الطويلة .. وكان اكبر مجهود لى منصرفا الى اقناعها بعدم المقاومة ، ثم غرس الايمان فى نفسها بجدية مشروعاتنا وجدواها ..

ولو افترضنا انني لم افلح فى غرس ذلك الايمان بامكان امتداد الشباب رغم مرور السنين ، فلن تكون هناك جدوى من اى تدريبات او توجيهات ، لان العامل الاول فى الحصول على النصر هو ايمان الشخص نفسه وحماسته .

ولعله يكفى لتسويغ هذا الايمان ان التغيير هو دستور الطبيعة .. فكل شيء فى عالمنا خاضع للتغير قابل له ، بل اين هو الشيء الذى حصل عليه الانسان من الطبيعة وتركه على حاله من غير ان يحدث فيه تغييرا لا يكاد يصدقه العقل لو لم يحدث ؟

ان الحضارة الانسانية ، واعمال البشر جميعا ، لا غاية لها سوى احداث انواع من التغييرات فى كل شيء ... فلماذا نجعل التغيير – وهو دستور حياتنا كلها – مبدا بعيدا كل البعد عن نفوسنا واجسامنا واسلوب معيشتنا الشخصى ؟

اننا بالتغيير الذى نحدثه فى الاشياء نحصل على كل مانريد .. فبالتغيير الذى نحدثه فى المعادن والحجارة شيدنا ناطحات السحاب والبواخر والطائرات والسيارات وانواع الروافع والمحركات المذهلة . وبالتغيير الذى احدثناه فى النبات صنعنا الخبز وطهونا اطباقا من الطعام لم صفا العقاقير وولدنا الكهرباء وقلقنا الذرة واستخدمناها تخلقها الطبيعة . وبالتغيير الذى احدثناه فى العناصر والمواد فى مستويات من التدمير والتعمير لا يحيط بها الخيال .. فلماذا لا نستطيع بالتغيير الذى نحدثه فى طريقة حركتنا وتفكيرنا وكلامنا ان نحصل على هالة من السحر واحساس بالنضارة والقوة ؟

ان مصير شخصيتك بين يديك ، وهو مرهون بارادتك

وايمانك وعزيمتك . وليس عليك الا أن تريد فيكون لك ماتصبو اليه ، وعلى قدر تصميمك ومثابرتك .. فنحن لا نجنى الا مازرعنا ، ومن زرع الشوك لا يحصد العنب . ومن زرع الخروع لا يجنى التفاح . وكذلك من زرع الخوف والتشاؤم والخذلان واليأس لن يجنى القوة والفتنة والسرور .

واعلم اننى حين أطلب اليك الوقوف طويلا فى خلوتك امام المرآة لتفحص نفسك وتراقب حركاتك وتعدل منها وتتحكم فيها ، لا اكلفك بعمل خرافى ــ فهذه التفاصيل الصغيرة تتوقف عليها الآثار الكبيرة ، ونجاحك التدريجى ــ فى كل يوم ــ فى أن تغير من حركاتك شيئا فشيئا كفيل بأن يمنحك الشعور بالنجاح .. فلا تيأس من الفحص والملاحظة والانتقاد والتعليل .. وبعد قليل ستشعر بالثقة نتيجة لنجاحك الصغير ، فيمدك ذلك بمزيد من الثقة يعينك على قفزات أخرى نحو النجاح اكبر وأشمل وأبعد مدى ..

وانا لا اجهل أن العقبة الكبرى فى سبيل تعديل الشخصية هى الخجل .. فالخجل على حد تعبير الدكتور جونسون داء يصيب العقل فيقضى على كل طاقة من طاقات الاقدام والامكان .

***

ومن أكبر عوامل الخجل الاحساس بالضآلة ، فمن تبهرهم الاشياء الكبيرة يشعرون بالعجز عن الوصول الى مستواها . ولهؤلاء أقول ان السنديانة الضخمة كانت فى بداية امرها بذرة مدفونة فى بطن الارض . ومن

وجهة نظره الى المستويات المتواضعة من النجاح ، وجد هذه المستويات محفوفة بانواع من المسرات والبهجة تكفي لسعادتنا اليومية . ومع مرور الزمن والمثابرة يزداد النجاح ، ومع كل خطوة نتقدمها نكتسب سرورا وثقة بانفسنا . وهكذا يؤدى الهين الى العظيم والصغير الى الكبير فى مدارج النجاح .

اقول هذا للمصابين بالخجل حتى يقدموا على الخطوة الاولى .. فكل صعوبتهم فى هذه الخطوة الاولى ، وليعلموا أن عدوهم الاول هو التردد ، وخير علاج له هو الشروع فورا فى كل أمر تصبو اليه نفوسهم .. وليتركوا للزمن بعد ذلك أن يضيف خطوة جديدة الى خطوتهم الاولى نحو غايتهم المنشودة .

واذا كانت الغاية المنشودة التى نحن بصددها هي صورة لانفسنا اكثر شبابا واشد سحرا ، فستجد نفسك تقترب من تحقيقها يوما بعد يوم .

ولئن كان هناك أكثر من تعريف للشباب ، فان أفضل التعريفات واشدها ايجازا ووضوحا هو « الحيوية » . والحيوية حالة نفسية وعقلية يعكسها الجسم .. فهى تتمثل فى التوقد والانتباه لا فى الشرود ، وفى التيقظ والصحو لا فى الخمول والتراخى ، وفى الاقبال على المسرات واستحداث المزيد منها لا فى التخاذل .

اننا نعيش فى عصر الذرة .. وهذا خليق أن يوجه أذهاننا الى امكانيات جبارة داخل الكائنات الصغيرة التى لا تراها العين ، وخليق أيضا أن يوجه عنايتنا اذ نربى أنفسنا تربية شابة الى أهمية الطاقة النفسية والطاقة الجسدية .. فندرك أن فى جسمنا طاقات كامنة

لو اننا أحسنا اكتشافها واستخدامها لحصلنا على منابع للقوة والحيوية لا حد لها ..

واول خطوة نحو اكتساب الحيوية أن نعرف مصدرها الحقيقي .. ان هذا المصدر في داخل النفس ، انه في اعماقنا نحن وليس عقارا نشتريه من الصيدلية .

ولست اعني بالحيوية تلك القفزات والحركات المتوفرة التي تشبه حركات القطط .. ولكني اعني بالحيوية حالة يقظة النفس وتنبهها حتى ونحن لا نتحرك ، فالحيوية أشبه بالشحنة الكاملة في بطارية كهربائية . وهذه الشحنة موجودة وعلى أهبة العمل ، حتى حينما لاتدير المحرك الذي يعمل بتيار منها .

واقول هذا الكلام على الخصوص تحذيرا للمتصابين والمتصابيات الذين يفرطون في القفز والنط تقليدا للاطفال والغلمان ، ظنا منهم أن تلك هي الحيوية . ولنتذكر ممثلة من طراز انجريد برجمان أو ديبورا كير أو جنيفر جونز .. انها تبدو صورة ناطقة للحيوية من غير قفز أو نط ، بل انها لا تأتي بحركة واحدة لا لزوم لها . وهذا يؤيد أن الحيوية حالة عامة لاترتبط بالحركة والسكون ، حالة تنبع من صميم النفس وتشع من الشخصية كلها .

وأهم مايلاحظ على الشكل العام هو وضع الراس والوجه ، فلتوجه عنايتك الى راسك .. ولتعلم أن الاطراق الى الامام علامة من علامات الشيخوخة التي ينبغي أن تستأصلها . وهي مسألة سنوفيها حقها في موضعها من صفحات هذا الكتاب ، ولكننا نشير اليها هنا اشارة عابرة لاهميتها .. فأوصيك منذ البداية أن

تجعل رأسك امتدادا لعمودك الفقرى لا انثنـاء متداعيـا الى الامام ..

والوصية الثانية الا تدفع معدتك قدامك ، بل الذى ينبغى أن تدفعه أمامك هو صدرك ..

والوصية الثالثة أن تحافظ على مرونة ركبتيـك .. فالركبة من أوائل الحصون التى تهاجمها الشـيخوخة ، فتصلب الركبة يجعل الحركة ثقيلة فى الجسم كله ويضفى على المشية ظلا ثقيلا ..

والوصية الرابعة هى الاسترخاء .. فتوتر الاعصـاب يفسد الرشاقة فى جميع حركات الجسم ، فلابد مـن الراحة العصبية كى تستطيع تحقيق التوافق والانسجام فى حركاتك . والتوافق والانسجام هما سر بقاء وجمال كل شىء . من حركة الافلاك السماوية ، الى الموسيقى ، الى ضربات القلب والتنفس .

وهذا ينقلنا الى الوصية الخامسة وهى التنفس المنتظم العميق بحركات توافقية .. فليكن همك موجها الى تغيير طريقة تنفسك ، والتحكم فى كل مرة من مرات التنفس لتضمن الاسلوب الصحى فى الشهيق والزفير ..

وبعد هذه الوصايا الاولية ، سيكون من السهل عليك الابتداء فى تكوين الشخصية الشـابة التى تتمناها .. فليست هذه الوصايا الخمس الا محاولات أولى لهـدم العادات السيئة التى تورطت فيها . ويأتى بعـد ذلك التكوين الايجابى لشخصيتك الجديدة ..

واعلم انك لا تشيخ الا اذا سمحت لنفسك أن تنفصل عن ينابيع الشـبـاب القائمة فى داخل نفسك .. ففى

استطاعتك أن تختار مرحلة الشباب التى تريد البقـــاء عندها . وعليك الا تسمح لنفسك بالتخلى عن مستوى الاحساس والحيوية المناسب لتلك المرحلة ، فان واظبت على ذلك لم يكن لمرور الايام تأثير جدى على شخصيتك . وعندئذ ستجد الناس يقولون عنك انك « بلا عمر » .. اى ان مظهرك لا يدل على حقيقة عمرك ..

ولكننى أجد من واجبى أن أحذرك من التكلف ... فيجب أن تكون عاداتك الجديدة طبيعة ثانية لك تؤديهـا بغير مجهود عصبى أو ذهنى ، فالتكلف يفســد الجاذبية ويبطل سحر الشخصية ..

اننا نريد لك أن تكون على سجيتك .. وكل ما هناك انك ستعمل على الوجود دائما فى أحسن حالات سجيتك لا فى اسوأها ..

وبعد هذا التمهيد ســنبدأ معك الخطوات العمليـة لحصولك على أقصى امكانات طبيعتك الخاصة وشخصيتك الجذابة .

كيف تتنفس؟

ان طريقة التنفس هي اهم حركة درامية يقوم بهـا الشخص .. فكل فكرة ، وكل انفعال ، تجده مصورا بشكل واضح جدا فى انفاس الانسان . ولو انك وجهت اهتمامك الى مراقبة الناس وهم يتنفسون لعرفت الكثير جدا عنهم ..

وحسبك أن تعلم أن جميع الممثلات والممثلين يتدربون فى بداية تاريخهم الفنى على كيفية استخدام التنفس فى التعبير عن مختلف الانفعالات والعواطف والحالات النفسية وليس هذا غريبا ، فنحن حينما تكون سعداء أصحاء فى ريعان الشباب نتنفس بطريقـة هادئة منتظمة الايقـاع انفاسا عميقة وفى غاية من السهولة واليسر .

فاجتهد أن تتدرب على اخفاء معالم كل جهد تبـذله فى التنفس حتى لا يشى هذا الجهد الظاهر بتقـدمك فى السن .

وكلنا نعلم بالتجربة اننا على اثر اى مجهود كبـير ــ سواء كان مجهودا بدنيا أو نفسيا ــ نحتاج الى فترة من الراحة كى يسترد تنفسنا هدوءه المعتاد ، لان المجهود البدنى أو النفسى يترجم فى الجهاز التنفسى بصـعوبة

واضحة فى التنفس .. لان الرئتين فى حالة المجهود الشاق ، تحتاجان الى مزيد من الاوكسيجين يدخل الى أعماق أبعد غورا ..

ولما كان كل كيلوجرام من الشحم أو البدانة الزائدة عن حاجة الجسم الطبيعية ، يعنى فى الواقع حمولة مستمرة بمقدار هذا الوزن نفسه .. فكأن الشخص البدين يحمل سلعا يعادل وزنها وزن بدانته المفرطة .. ويحمل هذه السلع الثقيلة فى حال نومه ويقظته ، وفى حال سيره ووقوفه وجلوسه . ولك أن تتصور بعد هذا ما يتكلفه ذلك من أعباء مستمرة على الجهاز التنفسى .

فأول مايلزمك لاخفاء مظهر البدانة ، هو أن تتدرب على التنفس الهادىء المنتظم .. ذلك النوع من التنفس الذى يتميز به النحفاء ، والا تشعر من يسمعك وانت تتنفس أنفاسا قصيرة متلاحقة كأنك تلهث باستمرار من اثر الجرى الطويل .. فان هذا اللهث لا يتناسب الا مع الحماسة الزائدة . ومتى لاحظ الناس أن شخصا يلهث ، وهو يتحدث ، توقعوا أن يسمعوا منه أنباء مثيرة ، سواء كانت تلك الانباء سارة أو مكدرة .. فاذا تكشف هذا اللهث عن كلام عادى جدا شعر السامعون بنوع من خيبة الامل فى المتكلم .

وهكذا ، يكون التنفس القصير المصحوب بمجهود ، ليس له مايبرره ، عاملا فعالا فى هدم قوة الشخصية والمباعدة بينها وبين صفات الجاذبية .. بل يلحق بالشخص أوصاف السخافة المضحكة . فما اشبهه بذلك الغلام الذى جعل

يصيح « الذئب .. الذئب » ثم يتكشف الامر عن أكذوبة، فلم يعد يعبأ به أحد مهما صرخ واستغاث . فلما أتاه الذئب حقيقة واستنجد صائحا لم يسرع الى نجدته احد اعتقادا منهم انه هازل كالعهد به .. وكذلك ذو النفس القصير اللاهث يتوقع منه الناس كلاما مثيرا يتكافأ مع الاثارة الواضحة فى تنفسه ، ثم لا يجدون فى كلامه مايثير .. فما اجدأهم الا يكترثوا لكل ما يقول حتى عندما يكون لديه مايستثير الاهتمام من فنون الكلام .

وأجهزة الاذاعة مزودة بأزرار يضغط عليها المتكلم ، فيقطع الارسال على الهواء طرفة عين ، يستغلها المتكلم فى تعبئة صدره بأنفاس عميقة تساعده على الكلام الهادىء مدة تكفى لالقاء بضع عبارات على التوالى .. ولكنك فى الحياة العادية ، لا تستطيع استخدام مثل تلك الحيلة النافعة . وعليك أن تبحث عن وسيلة أخرى تؤدى نفس الغرض ..

ولهذا سنتعلم منذ الآن كيفية التنفس بهدوء وثقة واطمئنان .. ومعنى ذلك أن نتعلم التحكم فى استعمال جهازنا التنفسى ، ونتدرب بصبر ومثابرة على تعبئة صدرنا بالهواء ، فى بطء يكفى لاعطاء الانفاس زمنا طويلا

ويجب أن نسأل انفسنا أولا : ما الذى يجعل انفاسنا قصيرة متلاحقة ؟..

انه الخوف ! ..

ولسنا نعنى بالخوف ان الشخص خائف فى اللحظة الحاضرة من شيء ماثل أمامه ، بل نعنى أن الشخص قد تأصل فيه شعور كامن بالخوف من مصادر اندثرت فى

عهد طفولته ، وربما نسيها تماما فى كبره . ولكن الاحساس بالخوف يبقى ، ويتسبب فى توتر الاعصاب اللاارادية ، ويجعل تنفسه تنفس شخص متوجس يستولى الخوف على مشاعره ولا تتوفر له الطمأنينة التى تجعله يتنفس على سجيته شأن جميع من ينعمون بالراحة النفسية .. فتنفس المطمئن المستريح عبارة عن أنفاس عميقة يسيرة سهلة لا تحتاج الى مشقة فى تحصيلها ..

وليس الخوف وحده هو علة انبهار الانفاس ... بل هناك ايضا سبب أكثر شيوعا وهو الانانية ، فالشخص الذى يتركز احساسه داخل ذاته ويفكر دائما فى نفسه تكون أنفاسه هزيلة سطحية . ولذلك يلاحظ الاطباء النفسيون أن حالات الانطواء تجعل صاحبها معرضا لعلل الرئتين . وليس معنى هذا بالطبع ان العكس صحيح ، وأن كل اضطراب فى الرئتين معناه أن المريض انطوائى وأنانى يركز اهتماماته فى شخصه .. وان كان اضطراب الرئتين يجبر الشخص غير الانانى على أن يوجه معظم اهتمامه الى شخصه ، لان كل نفس يتنفسه عملية شاقة تحتاج منه الى ترقب وعناية واهتمام ..

وانى حريصة على توجيه عناية القارىء الى أهمية الاوكسيجين بصفة خاصة كعامل مساعد على تقليل كمية الشحم لدى الشخص البدين ، لانه يحرق الدهن اذا كانت الانفاس عميقة قوية ، واقول أن ذلك عامل مساعد ، ولكنه لا يكفى لتقليل الوزن من غير أن يتبع الشخص البدين نظاما خاصا للتغذية والرياضة ..

ولعله مما يزيد اهمية التنفس وضوحا فى الدلالة على الشخصية أن الممثلين الذين يحفظون فى وقت واحد ثلاثة أدوار مختلفة .. أحدها الدور الذى يؤدونه فى الرواية المعروضة فعلا ، ودور آخر يتمرنون عليه لرواية الاسبوع التالى ، ودور ثالث يحفظونه ويستعدون لادائه فى الاسبوع الثالث .. هؤلاء الممثلون كيف لا يخلطون بين الادوار الثلاثة ؟

انهم باعتراف الكثيرين من كبارهم يعتمدون على طريقة التنفس .

فكما قال « روبرت باريت » :

ـ بمجرد ان اتصور طريقة تنفس الشخصية التى امثلها ، أجد نفسى أؤدى الدور برسوخ وثبات .. وتنهال السطور على ذاكرتى مترابطة متميزة عن سطور الشخصيتين الاخريين ، لان لكل شخصية طريقتها فى التنفس التى تتفق مع طريقة معينة من التعبير بالالفاظ والكلمات .

ويلى التنفس فى الاهمية السمت أو الهيئة العامة أو الوضع العام للجسم .. بل الحقيقة أن السمت والتنفس توأمان ، فطريقة الانسان فى بسط قامته تنتج عنها على الفور طريقة معينة فى التنفس . فلابد أن تتعلم ابراز صدرك ، وبسط قامتك ، ورفع رأسك ، كى تهيىء لنفسك أكبر حيز ممكن من التنفس العميق .

ستفعل هذا فى أول الامر عامدا واعيا لما تفعل ، وسيوحى هذا الى من يرونك بانك قوى الشخصية .

ولكن أهم من ذلك ماستوحيه أنت الى نفسك بهذه الهيئة من الثقة بقيمة كل عمل يصدر منك .

ولا تظنن أن المسالة صعبة .. بل تذكر حالة المغنين فى الاوبرا ، فهم بشر مثلى ومثلك . ولكنهم بالتدريب الواعى والمثابرة تمكنوا من جعل أنفاسهم تطول بشكل يذهل السامعين . وأهم من ذلك أن تلك الانفاس الطويلة القوية لا يبدو عليها أى أثر للمجهود الشاق .

ان السر الكبير هو التمرين على التنفس العميق مع بسط القامة وابراز الصدر .. وبعد مدة من التدريب تصبح هذه الطريقة فى التنفس والهيئة عادة راسخة لا تقتضيك أى مجهود واع .

الم تر فى حياتك طفلا يعلمونه المشى على قدميه لاول مرة ؟

ان كل خطوة صغيرة من خطوات الطفل تقتضيه مجهودا شاقا للغاية ، بحيث يكون من التعسف أن تقنعه فى تلك اللحظات بأن المشى بعد مدة وجيزة سيكون طبيعة راسخة فيه ولا تكلفه تلك العادة اقل مجهود ذهنى أو عصبى ، وان اتقانه للسير سيكون تاما وفى نفس الوقت سيكون مجهوده العصبى والذهنى صفرا فى المائة !

وكذلك الحال فى تعلم التنفس الطويل العميق ، فالمهم أن تتنفس دائما أنفاسا طويلة عميقة ولا تكترث لما يكلفك ذلك من اهتمام ومجهود عصبيين .. وثق أنك ستتنفس بهذه الطريقة بعد مدة من الزمن من غير تفكير ومن غـ عناء على الاطلاق ، لان التنفس العميق الطويل سيكو

عادة راسخة وطبيعة ثانية مثل طريقتك فى المشى على قدميك تماما ..

تنفس ببطء وفى غير لهفة .. تنفس باطمئنـــان ولا تجعل تنفسك وكأن كميـــة الاوكسيجين التى فى السكون مهددة بالفناء بعد لحظة .. تنفس بأناقة وبطء وثقـــة كما تتناول الطعام بأناقة وبطء وثقة ؛ فاللهفة في التنفس كالشراهة المتليفة فى ازدياد الطعام كلاهما منظـر قبيـح يدل على فســاد التربية والتعليم لاساسيات الحياة .

ومن هنا جاء قول بعض الباحثين ان طباع الشـــخص من سخاء او شح وتقتير ؛ ومن اناقة وتهذيب او جشـــع وشراهة ، تبدو بوضوح في طريقة تنفسه مثلمــــا تبـدو تماما فى سلوكه على المائدة .

ومن الملاحظ أن المغنيات المتفوقات اللواتى تدربن على التنفس الطويل العميق المنتظم يحتفظن لهــذا الســبب بكل مظاهر الشباب وان تقدم بهـن العمـر . وقد ظلت المغنية المشهورة « ليلى بوندس » الى ما بعد الســتين وكأنها فى سنواتها الثلاثين .. نضارة شباب ، واعتدال قامة ، وهدوء ملامح .

وليست هذه النظرية من مكتشفات العصر الحـديث كما يظن البعض ، فحكماء الهند القدماء الذين يمارسون « اليوجا » منـذ آلاف السنين يجعـلون التدرب على التحكم فى التنفس ركنا اساسيا من رياضة النفس على اسلوبهم الذى يشـبه المعجزات .. فهم يعتقدون أن التنفس رمز للنفس ، وأن أسلوب التنفس تعبير عن الحياة الروحية ومعانيها الصوفية . وحجتهم فى هـذا

منطقية جدا ، فكلنا نعلم أننا نستطيع ان ننقطع عن الطعام والشراب فترة قصيرة من غير أن نتعرض للموت .. أما التنفس ، أما الهواء ، فانقطاعنا عنه أو انقطاعه عنا يعني الموت المحقق في مدى قصير للغاية . وهذا دليل قاطع على أن للهواء أهمية حيوية وروحية تفوق بمراحل أهمية الطعام والشراب .

واستخلصوا من ذلك أن الانسان يستطيع أن يتحكم في حياته كلها ، وفي روحه ، اذا تمكن من التحكم والسيطرة على تنفسه . ومتى تم له ذلك سيطر على حالته البدنية ايضا ، وعلى عواطفه وانفعالاته ، بحيث تسلم نفسه من الشقاق والصراع .

ونحن لا نعتقد أننا مضطرون الى الزهد والتنسك واعتكاف الناس وترك الاهتمام بالامور الدنيوية كلية كي نصل الى ذلك التحكم في تنفسنا . ولكننا نعتقد ، في الوقت نفسه ، ان صفاء النفس وعدم التفكير في الامور القلقة ضروريان لتنظيم التنفس .. وطمانينة النفس المطلوبة لا تتاتى بشيء كما تتأتى بالصلاة ، فالانسان المؤمن مطمئن النفس على خلاف الشخص مزعزع الايمان. وليس معنى هذا أن الله هو الذى سيتولى عملية تكوين عادات التنفس الصحيحة لنا ، بل معناه أن ركوننا الى عنايته ورحمته يخلصنا من القلق الذى يقصر أنفاسنا .. فنتمكن من تكوين عادة التنفس الهادىء العميق الطويل الذى يترجم عن طمأنينة النفس وراحتها من الشقاق والصراع ..

وقد لاحظ العالم النفساني الشهير « وليم جيمس »

علاقة التنفس ووضع الجسم بالحالة النفسية فقال :

ـ الشخص الذى لا يمنح نفسه كل المتسع للكرسى الذى يجلس عليه ، بل تجد ساقيه وعضلات جسمه دائما نصف متأهبة للنهوض .. ويتنفس ثمانى عشرة ، أو تسع عشرة مرة فى الدقيقة ، ولا يأخذ نفسا منها بصورة كاملة ، لابد أن يكون فى حالة لهفة أو توقع ... ولابد إن المستقبل وهمومه يشغلان ذهنه .

والهدوء العصبى الذى يقضى على القلق ليس له باب فى النفس أوسع من باب الايمان بالعناية التى تدبر مصائر البشر .

واول فكرة يجب ان يضعها الشخص فى ذهنه ، هى مبلغ ما للهواء من اهمية فى تكييف شخصيته .. فالاوكسيجين هو الذى يجدد حياة الخلايا فى جسمك ويمنح الحيوية لدمائك . ولو رجعت الى اى كتاب مبسط عن نظريات التخدير ، لعرفت أن نسبة الاوكسيجين فى الدم هى أهم عامل للحيلولة دون وفاة المريض الواقع تحت التخدير .. لذلك كان اختراع جهاز لتحديد الاوكسيجين فى الدم اثناء اجراء العمليات من أعظم الانتصارات العلمية التى وفرت السلامة للمرضى .

ومتى وضعت نصب عينيك هذه الفكرة ، فاعمل على ان تتفرغ فترة معينة كل يوم للاسترخاء بحيث تجعل عمودك الفقرى فى وضع مستقيم قدر الاستطاعة وأنت جالس واضعا راحتيك على ركبتيك من غير توتر .. فاسترخاء العضلات والاعصاب ذو أهمية كبرى . واجعل

قدميك مستقرتين مسطحتين تماما على الأرض ، ثم ابدأ فى التنفس ببطء وعمق تنفسا منتظما . وستلاحظ بعد نصف دقيقة أن آثار شواغلك العرضية والذهنية قد تبخرت فى الهواء . وفى نفس الوقت يحدث لدمك نوع من الصفاء والتجدد والتنقية من الشوائب . وباستمرارك اطول مدة ممكنة فى هذا التمرين فى الجلسة الواحدة تصل الى الصفاء ، وتجدد الطاقة ، وترتفع روحك المعنوية كأنك حصلت على منبع من اغنى منابع الالهام .

وليس هذا الاحساس خدعة .. فلو انك فكرت قليلا لعرفت أن الهواء هو أرق وأهم مصادر النعم الالهية الموزعة فى الكون .. فحصولك على نصيب أكبر من المعتاد من هذه النعمة ، هو بمثابة صلة جديدة قوية بينك وبين العناية التى نظمت الكون ونظمت طبيعتك الخاصة . ومن حسن الحظ أن الهواء ، وهو أعظم النعم الالهية ، لا يباع ولا يشترى كالطعام والشراب ، ومن حق كل انسان أن ينال من تلك النعمة العظمى أكبر قسط ممكن .. فيجنى لنفسه وبدنه وشخصيته أعظم الفوائد الممكنة ..

***

ان اهم اركان الجاذبية فى شخص ما هو اهتمامه بالآخرين .. فكيف نترجم هذا الاهتمام الى طريقة فى التنفس ؟

سبيل ذلك هو الهدوء .. فاذا راقبت المتفرجين فى

مسرح وهم يركزون اهتمامهم فيما يدور أمامهم ويستولى على ألبابهم من المشاهد الروائية ،ستجدهم يتنفسون أنفاسا هادئة جدا .. أنفاسا مستريحة . وقد انفرجت شفاههم بعض الشيء ، وكأن جميع مسام أجسامهم متفتحة لالتقاط مايدور بين سمعهم وبصرهم .

ولو أنك لاحظت فتاة وهى تصغى لحديث رجل مفتون بها للاحظت الهدوء التام فى تنفسها مصحوبا باسترخاء كامل فى ملامحها وعضلاتها ، وكأنها تشرب كلماته شرب المستمع المطمئن ..

ومن علامات الاهتمام بالناس أن توفر لهم طريقة فى الكلام مريحة لاعصابهم ، فيكون صوتك هادئا ... ولا تتقطع كلماتك لقصر انفاسك ، بل خير من هذا أن تترك شفتيك منفرجتين قليلا وانت تتكلم كى تحصل على حاجتك كلها من الهواء .

ولا يفوتني فى هذا الموضوع أن أنبه الى أهمية الانفاس النقية المعطرة .. فالشخص الكريه الانفاس بغيض الى النفس ، ولا يحب الناس أن يعاشروه مهما كانت صفاته الاخرى ممتازة ..

ولسوء الحظ لا يشعر مثل ذلك الشخص بآفته تلك لان نظام حاسة الشم والتنفس يحول دون احساس الشخص نفسه برائحة أنفاسه الكريهة ولكن انطباعات الآخرين هى التى تشعره بمصيبته . وفى هذه الحالة يجب الا يتوانى فى الذهاب الى طبيب يشخص حالته ويساعده على تنظيف جوفه . ولا بأس من استعمال

انواع من الحبوب العطرية التى تكسب الانفــاس رائحة القرنفل أو رائحة النعناع .

وفى هذه المناسبة يحضرنى مثـــال طـريف . فقـد التقيت منذ مدة وجيزة فى مدينة واشــنطون بصـــديق قديم من أبرز الناس فى الهيئة الاجتماعية . وكان زوجا على التعاقب لعدد كبير من الحسان وسيدات الطبقــة الراقية ، فسألته مازحة :

ـ ما الذى أغراك بالزواج من زوجتك الاخيرة وهى أقل جمالا من المتوسط ، ومستواها الاجتمــاعى لا يتلاءم مع مستواك كثيرا ؟

وكم كانت دهشتى حين أجابنى :

ـ انها تبدو دائما ناضرة المحيا ، ورائحتها كرائحــة البستان المزهر على الدوام !..

ولم أستطع أن أخرج من ذهنى بعد ذلك ان حياة الرجل الخطير يمكن أن توجهها الاستفادة البـــارعة من قطعــة الصابون الجيد .

***

ويلحق بالتنفس طبعا عنصر هام فى دلالتـــه عـلى الشخصية ، واعنى به طريقة الضحك .. فهناك فـارق كبير بين ضحكة الشباب وضحكة الشيوخ ، بل ان طباع الرجل تفضحها ضحكته بطريقة لا يمكن ان تخفى على أحد .. مهما كانت براعته فى التمثيل .

ان الانفاس القصيرة تجعل الضحك سطحيا وفى نبرات متقطعة صغيرة ، وكأن الضاحك بهذه الصـورة يقـــول لمن حوله :

ان الضحك يكلفنى عناء شديدا .. او ان سرورى

بمـا سمعت ليس حقيقيا الى الحـد الذى يفيض من اعماقى .

ولو انك راقبت الممثلين الكبار يسـتندون الي كـل شخصية طريقة تناسبها فى الضحك .. فمـن يمثـل شخصية اياجو الشرير فى مسرحية عطيل لابد أن يجعل ضحكته قصيرة حادة ، ضحكة شخص لا يشعر بالسرور الا بمهارته الخاصة فى الكيد والدس ، حتى اذا نجحت وقيمته وقتل عطيل ديدمونة تحـولت الضحكة القصيرة الحادة الى ضحكة رنانة كأنها أجراس النصر .

ان الشخص الكريم الكبير القلب يضـحك من أعماقه ضحكات لا يبدو عليها أثر الاجهاد .. واذا قال الشاعر انه لا خير فى « ود امرئ وهو متعب » فلا خير كذلك فى سرور او ضحك امرئ وهو متعب !

والضحكة العميقة الطويلة المنطلقة تحتاج الى تمـرين كالتنفس تماما ، فاجلس وحدك واملأ صدرك بنفس عميق ثم اخرجه على دفعات صغيرة وانت تقول مع كل زفـرة صغيرة :

ـ ها .. ها .. ها ..

وبذلك تستخدم عضلات الحجاب الحاجز كلهـا فى امداد ضحكتك بأصوات وأنفاس تدل على العمق والرحابة. وشيئا فشيئا تهذب هذه الاصوات وتجعلها اكثر نعومة واقرب الى السجية التى لا تحتاج الى تكلف او مجهود .

***

وقبل ان نخطو خطوة اخرى بعد العنـاية بالتنفس ، يجب ان نوجه اهتمامنا لتكامل وظائف العقل والجسد فى كل نشاط بشرى حيوى ..

الفصل الثاني :

احفظ توازنك

مامن أمة من الامم الا وجهت ـ منذ أزمان طويلة ـ عناية كبيرة واهتماما اكبر للمحافظة على شباب الجسم والعقل معا .. لقد قام الطب والعلم ـ متساندين ـ بحماية الشباب ورعايته ، وبذلا فى سبيل تحصينه ضد عوائل الضعف والمرض جهودا جبارة ، وكللت هذه الجهود بانتصارات باهرة فى القرن الحالى ..

وقد أصبح فى الدرجة الاولى من الاهمية البحث عن قانون التأثير المتبادل الذى يربط الصلة بين صحة الجسم وصحة العقل !

وغنى عن الايضاح أن شباب الجسم لا يضمن بحال من الاحوال شباب العقل ، وأن شباب العقل ليس معناه بالضرورة شباب الجسم .. فالامراض لا يتحتم وجود ارتباط بينهما ، على أن ذلك لا يمنع أن يكون هناك نوع من التأثير المتبادل فى حدود معينة لم تعرف الى الان .

وبين ظهرانينا أشخاص يتمتعون بشباب جسمى ملحوظ ومع ذلك فانهم فى الوقت نفسه ينحدرون باستمرار الى مهاوى الشيخوخة العقلية . ومن المؤكد

ان ينتهى ذلك الى انهيار الشـــباب الجسمى الظاهرى ، والارجح أن يكون انهيارا خاطفا .. ذلك لان العقل المندفع فى ســـبيل الاضمحلال حينما يصل الى خاتمته ، يلقى الاختلال الفاجىء فى أساسه لا فى أطرافه .

أما العكس ، وهو التمتع بشـباب عقلى متوقد فى الوقت الذى تخمد فيه الطاقة البدنية ، فأمر ملحوظ فى حالات الاشخاص العباقرة ، ولا يوقف نشـــاط العقل فى هــذه الحالة الا انطفاء شعلة الحياة من ذلك الهيكل نهائيا .. على أن الخطر فى هــذه الحالة أقل كثيرا من الحـــالة السابقة ، ذلك لان العقل يتحكم فى الجسم بمقــدار أكبر كثيرا من تحكم الجسم فى العقل !

وبديهى أن الرجل الذى يحتفظ بقواه النفسية جـدير بأن يحصل على غذاء نفسى كاف يمده بالقدرة على مقاومة الامراض واعتلال البنية وتدهور طاقتها ، وما من أحد من العلماء أو من غير العلماء يمكنه أن ينكر هذه الحقيقة الملموسة . واذن فشباب الجسم لا يمكن المحافظة عليه بغير سند من شباب العقل ، كما أن سلامة البدن واتساق وظائفه لايتحققان الا مع سلامة الذهن واتساق وظائفه !

ومما لاشك فيه أن الشخص الذى يشعر بأنه شاب ، والذى يدل مظهره ـ ولا سيما جلده ـ على انه ما يزال فى مرحلة الشباب ، يكون من السهل عليه جدا أن يحتفظ بثقته بنفسه وبشباب وجدانه ونفسيته !

وبناء على ذلك ، نرى أحيانا رجالا فحولا ونساءمليحات وقد صــاروا الى الشيخوخة بين طرفة عين وانتباهتهــا

تحت تأثير ضربة قاصمة أو الم نفسى أو ذهنى أو صدمة عميقة !

وكثيرا ما نسمع أن العلم والطب توصلا الى وسائل لحفظ الطاقات النفسية .. غير أنه لا جدال فى أن شباب العقل عامل مستقل لم يتعرض له العلم بصورة حاسمة .. فانهيار شباب العقل هو الخاصة المميزة لعصرنا الحاضر ، مع ان العلم بلغ فى هذا العصر مالم يبلغه فى أى عصر من العصور السابقة !

وامام أعيننا ظاهرة نلحظها كثيرا .. ان الشبان فى هذا العصر تدركهم الشيخوخة اسرع مما ادركت أجدادهم ، ومرجع ذلك - قطعا - لاسباب تتصل بالحياة العقلية . فالشباب الحديث يدب البلى الى عقله بسرعة ، فيفقد مرونته وقدرته على الكفاح والنضال ، بسبب تعرضه فى معيشته الرتيبة لمؤثرات نفسية وصدمات عصبية هى فى الواقع أفدح ما يكون ضررا .. حتى أنه ليس من المبالغة القول أن شبان هذا الجيل يصلون من الشيخوخة الى حد الخرف ، وهم بعد فى ربيع العمر الزاهر بالنسبة الى ما كان عليه آباؤهم واجدادهم !

هذه حقيقة واقعة لا تنكر ..

ان متاعب الحياة وأعباءها المتزايدة من اكبر العوامل التى تستحث الاعياء والانهيار فى نفسيات الشباب ، بما تسببه لهم وتفرضه عليهم من التخاذل والضيق والسأم والفشل وخيبة الامل وفقدان الايمان والرجاء !

ولقد كان لتكبير سلطة المدينة والمجتمع والدولة ، وتشعب الاعمال والمسئوليات ، اكبر الاثر فى تضخم

مشكلات الحياة الاجتماعية تبعا للتطور الصناعي والفني من اطوار الحضارة .. وبقدر ما سيطر الانسان على الطبيعة بالفن الصناعي ، سيطر الفن الصناعي عليه وعلى مستقبله ومصيره ايضا . فاذا كان الانسان فيما مضى كفؤا لمناضلة الطبيعة والسعي وراء التغلب عليها وبذل الجهود لاثبات شخصيته وفرديته بهذا الانتصار ، فانه اليوم يجد نفسه عاجزا مكتوف اليدين امام ذلك العملاق الفني الصناعي الذي ابتدعه هو بنفسه لاستعباد الطبيعة .. مثله في ذلك مثل جني الخرافة الذي خرج من القمقم، يصنع بمن اخرجه مايشاء ولا يستطيع من اخرجه لذلك دفعا !

وقديما كان الانسان مناضلا ممتلئا بالثقة ، كبير الرجاء .. اما اليوم ، فالاستسلام هو الطابع الذي يميزه ، والمشاهد اليوم اننا لا نستطيع التصرف في عوامل الحياة اليومية الخارجية ، وليس لنا امامها الا الرضوخ واخذها كما هي ..

ونخرج من ذلك بحقيقة لا تنكر : هي ان مشكلة العصر انه لا هدف للحياة ، ولامجال لاثبات الشخصية والفردية، ووجود الفرد في هذه الايام ليس له اثر ذاتي .. فالناس ارقام في سجل الحياة العصرية ، يتأثرون بها وليس لهم تأثير عليها . .كأنهم مجرد آلات صماء لا ارادة لها ولا حرية !

اذن هذه هي المشكلة .. لقد تطور الانسان فانقلب من الفعل الايجابي الى السلبية ، ومن اثبات الكيان والوجود الى ما يشبه العدم ! .. وهذا هو سر الشعور

بالفشل والزهد فى الحياة والاعراض عنها ، فهو اقرب الى من يعيش فى خرائب من الحطام ، حطام الامال المنهارة والقيم المتهدمة !

فاذا فكرنا فى علاج ذلك الانسان ، فان أول ما يجب هو نزع ذلك الحطام ، وأن نحاول اعادة بناء الخرائب لتتحول الى ما كانت عليه فيما مضى .. قصورا أو مشروعات قصور يشيدها الانسان بنفسه ، ويعيش على امل تحقيقها !

ومن المؤكد اننا اذا اخذنا بيد ذلك الفرد المحطم النفس، وأحسنا ترويضه وتوجيهه ، لامكنه أن يبحث فى البيئة الخارجية عن الغذاء النفسى الذى يرد عليه عافيته ... على انه يجب أن تبذل العناية لذلك قبل استفحال الامر وظهور اعراض المرض ، وبمعنى أقرب الى الفهم : منذ سن الطفولة . فكما يحصن الاطفال ضد الجدرى ، وضد الدفتريا ، يجب كذلك البحث عن تحصين يكسبهم المناعة مقدما من انهيار الامال وخيبة الرجاء فى الحياة !

وهذا الواجب منوط به معاشر الآباء والمعلمين والمربين والمشرفين والاوصياء من كل نوع وجنس ..

ومن المستحسن الا نغفل الازواج الجدد والمتربعين فى كراسى الحكم والسلطان فى كل ركن من أركان المعمورة ، فنحذرهم من الاعتقاد بأن شباب البدن والتربية التعليمية ليسا الهدفين الوحيدين اللذين يحسن الاقتصار على تحقيقهما .. فان صحة العقل وشبابه لا يمكن تحصيلهما بقراءة النصوص والاختلاف الى المسارح والمحاضرات ، ولكن بدراسة وتحليل نفسية الطفل الناشىء وتمحيص

جميع المؤثرات المحيطة به ، للوصول الى أصلح الوجهات له في العمل وفي الحياة العامة وفي المهنة وفي أسلوب المعيشة !

ولا يمكن بحال من الاحوال توفير هذه العناية الفردية في المصانع الحالية والورش وما الى ذلك ، مما نسميه المدارس العامة او مدرسة الحياة ، وانما تقع تلك المهمة الهامة على عاتق الاسر والاصدقاء أجمعين ..

فالعناية بالشخصية والاخذ بأسباب نموها هو الاساس المتين .. بل هو حجر الزاوية في الصحة النفسية ، تلك الصحة التي لا صحة للبدن بغيرها بل لا سعادة ...

وبغير سعادة لا يكون شباب متجدد ، ولا تكون حياة سعيدة مديدة .. ولاى أمر نتمنى طول الحياة اذا لازمنا الضيق بها ؟! ..

***

يجب الا يغيب عن الذهن أن النضال ضد الشيخوخة — ولا سيما الشيخوخة المبكرة — شأنه في ذلك شأن النضال ضد اى مرض آخر ، يحتاج الى درس المؤثرات النفسية كما تلزم الادوية والعقاقير ؟

ولا يمكن انكار اهمية الدور الذي يقوم به العقل في تقدم الشيخوخة بخطى حثيثة ، وان لم يمكن حتى الان تحديدها بالقياس الدقيق ..

واذا نظرنا الى الأمر من وجهة نظر الطب الظاهرى ، نرى انه يعتبر العقل على جانب كبير من الاهمية ، باعتباره قوة من القوى الكفيلة بالسيطرة على الصحة العامة وتغيير حالتها ..

ومع أنه قد تيسرت للطب والصحة وسائل عديدة للقضاء على كثير من الامراض وتخفيف الالام ، فان هذه الوسائل نفسها لم تفلح فى وقف ازدياد الامراض العقلية والاضطرابات النفسية وسائر الوان الجنون والاختلال العصبي ، فضلا عن الشذوذ الجماعى وهستيريا الجماهير.

ومما هو اشد من ذلك خطرا أن الامم التى قطعت شوطا كبيرا فى مجال الحضارة والتقدم من ناحية علم الصحة والعلاج الطبى ومستوى التغذية وممارسة الرياضة البدنية ، يلاحظ أنه قد ازدادت فيها الامراض العقلية الى درجة كبيرة ، كما تدل على ذلك الاحصاءات الرسمية .. تلك الاحصاءات التى تبين أيضا أن علاج هذه الامراض بالوسائل المعروفة ليس ذا أثر فعال ، وأنه ليس هناك ما يبعث الامل على أن نسبة الزيادة ستقف عند حد .. فضلا عن تناقصها .

ويقرر احد الاساتذة فى كتاب له : « انالغالبية العظمى من حوادث الخروج على القانون والعدوان على الافراد ترجع الى اختلالات نفسية ! »

ومن المسلم به أن كل ما حظيت به الحضارة من تقدم ، وما احرزته من نجاح في وسائل العلاج والمحافظة على الصحة البدنية والعافية العضوية ، لم يفد شيئا فى وضع حد لتدهور صحة البشر النفسية ..

ولا يختلف الشبان فى أن وجودنا يتحكم فيه عاملان لا ثالث لهما : الحياة الطبيعية للجسد ، وحياة العقل .. فاذا ظل هذان العاملان جنبا الى جنب فى حدود جسمنا المادى ، ظل المرض العقلى فى حالة غموض من وجهة النظر

العلمية الدقيقة ، فلم يتمكن العلم من الوصول الى تفسير العلة النفسية ، ولهذا أوصى أحد الاساتذة بمزيد من البحث العلمي في هذا الاتجاه ، لدراسة العلاقات المتبادلة بين صحة الجسم وسلامة العقل ، أو اكتشاف هذه العلاقات .

وللتقدم الذى احرزه العالم فى علم الطب ، أصبحنا نعرف على أى نحو تتغذى خلايا جسمنا ، ولكننا لانستطيع حتى الان أن نجزم ان كان هناك غذاء للعقل أم لا ، وان كان ذلك الغذاء موجودا ، فنحن لا نعلم حتى الان كنهه !

على أن العلم النظرى المجرد ، والموسيقى ، والفن ، والادب ، لم تستطع هذه كلها أن تحول دون حدوث الانحلال الخلقى الظاهر ، والاضمحلال فى صحة البشر النفسية جماعات وجماعات ، وبخاصة فى أشد الامم مدنية وحضارة !

والانسان يعلم جيدا أن عوامل الحضارة لا تؤتى أثرها الفعال الا للعقول الممتازة التى يمكنها تمثل جوهرها الثمين وهضم ثمراتها السامية .

ومن الحقائق العلمية أن الخلايا العصبية لا تتكاثر على مدى الحياة ، بل هى على العكس تماما تتناقص فتموت خلية فى أثر خلية .. وبالرغم من ذلك يظل الجهاز العصبى قائما بوظيفته ونشاطه ، وربما ازداد فى السن المتقدمة نشاطا وقوة اثر .. وانه لتناقض ظاهر ، ولكنه مع ذلك واقع ملموس .

ولذلك وجب التساؤل : كيف اذن تموت الخلية العصبية ؟

والجواب على ذلك انها تموت كما تموت سائر الخـلايا .. تموت جوعا اذا لم تمت بحادث ، وليس معنى الجوع انها لا تجد الغذاء ، بل معناه فى الغالب انهـا لا تسـتطيع تمثل الغذاء حتى ولو كان الغذاء حاضرا اليها ..

ومما نعلمه أن الخلايا العصبية هى ينبـوع الحيـاة النفسية ، بل وأساس الصحة النفسية .. فبداهة اذن أن نقرر أن تلك الخلايا تحتاج الى عناصر لا تمت بسبب الى عناصر التغذية المعروفة للعلم .

ولا يسعنا هنا الا الاعتراف بأن هذه العناصر الغذائية الخاصة ليست من عالم المـادة ، وليست ممـا يخضع للتحليل العلمى الحديث .. لسبب واحد انها عناصر غير مادية ، بل عناصر نفسية !

وليس الهدف من ذلك انه تم تحليل مشـكلة الغذاء النفسي نهائيا ، بل كان ما هنالك هو تبسيط المشكلة من الوجهة العملية كى نكون أكثر توفيقـا فى اقرار التوازن اللازم بين النفس والجسم ، وارسـاء أسس التعـاون الضرورى بينهما لمحاربة الشيخوخة واستدامة الشباب لان العامل النفسى له فى هذا المجال اعظم نصيب !

ويمكن التقرير الى حـد يقرب من اليقين ان البنية الجسدية تفقد جانبا من توازنها العضوى بسبب الافتقار الكلى أو الجزئى الى الغذاء العقلى أو النفسى !..

وليس هناك شك فى أن مطالب الجسـد وحاجات اعضائه ، يجب أن يكون لها اعتبارها .. فتحترم وتؤدى على خير وجه من راحة وغذاء وما الى ذلك ، ولكن يجب بالاضافة الى هذا ان نعترف أن هناك حاجات نفسـية

نشعر بها تلقائيا وبطريقة لا نستطيع تعليلها أو تفسيرها ؛ بحيث اذا لم نستجب لتلك الحاجات النفسية حدث لنا ما يمكن أن نطلق عليه اسم « الجوع الجنسى » . ولذلك يجب الا نكتفي بدراسة الحاجات النفسية دراسة عابرة .. بل ندرسها منهجيا ، على أسس ، وفي تعمق ، عسى أن نتمكن من أدائها وقضاء لوازمها بصورة تجدى كثيرا على حالتنا الجسمية ، وطريقة قيامنا بأعمالنا .

والواقع أننا معرضون فى ضوء الاتجاهات العلمية الحديثة الى أن نهمل ـ عند علاج الصحة ودراسة مشكلاتها ـ ذلك العنصر العقلى الذى يجب أن نقدره التقدير الكافي ، مما يؤدى بنا الى الخطأ فى فرض قواعد جسمية خالصة ، لتوقفها الى حد كبير على التوازن العصبى والحالة النفسية !..

ولعل من الضرورى الا نغفل التنويه عن عامل على جانب عظيم من الاهمية من الناحية النفسية ، ذلك هو الحياة الجنسية .. والحديث عن هذا العامل من ناحيتين : الاولى فى ضوء وظائف الاعضاء ، والثانية فى ضوء علم النفس .. ذلك لان الحياة الجنسية بمثابة همزة وصل بين النفس والجسد !

ويجدر بنا حين نتكلم فى ناحية وظائف الاعضاء أن ننوه عن الغدد الجنسية والغدد الاخرى المباشرة التى تصب عصارتها فى الدم ، وهى فى الوقت نفسه تعمل فى توافق تام مع الغدد الجنسية ..

ودرج الناس ، من قديم ، على تعليق اهمية كبرى على الدور الذى تقوم به الغدد الجنسية الصريحة . وليس

ببعيد عن الاذهان ذلك الذى حدث فى أعقاب الحرب العالمية الاولى حين ظن الناس أن جميع مشكلات الصحة وطول العمر قد حلت ، بما فيها المشكلات النفسية ، عن طريق علاج الغدد الجنسية الصريحة .

على أنه ثبت بعد ذلك انه ما من اكتشاف من الاكتشافات التى تمخض البحث والفكر عنها حقق فضل تلك الغدد وعظم شأنها فى حل اشكالات الصحة العملية والصحة العامة ..

ولم يتمكن علم الهرمونات بكل مابنى عليه من أن يحل المشكلة العقلية أو الذهنية .. فمن الثابت أن الهرمونات الجنسية ، وغير الجنسية ، لا تملك أن تنظم الحياة الجنسية النفسية لأى فرد من الافراد .

ولم يقم دليل على أن نوع الهرمونات أو كميتها ذات أثر توجيهى فى الحياة الجنسية من الناحية النفسية ... وتبعا لذلك ستظل الحياة الجنسية حياة نفسية قبل كل شىء وفى كل حساب .

وغنى عن الذكر القول أن العملية الجنسية عملية فسيولوجية جسمية ، تقوم وترتكز على وظائف الاعضاء. والسلوك الجنسى فى حد ذاته أمر ليس خاضعا ولامتوقفا على تلك الافرازات والوظائف ، لانه ــ فى الحقيقة ــ ثمرة عوامل وجدانية ونفسية ، وثمرة استجابة الكائن الانسانى بكل مشتملاته ــ بدنا وعقلا وروحا ــ للمنبهات والاثارات الصادرة من الجنس الاخر .. فلا عملية جنسية تتم بغير رغبة وبغير استعداد نفسى ، وبغير وجود الجنس الاخر !

وغني عن الايضاح أن الذهن ، والالهام ، والفكر ، والذوق ، وما اليها .. كلها أشياء لا تتوقف على حالة الغدد الجنسية ، ولا على اية غدة من الغدد المباشرة التي تصب افرازاتها في الدم .. اللهم الا في حالة الضعف الشديد ، أو اصابة تلك الغدد بمرض من الامراض ، فيؤثر الانحطاط العام في عمل البنية كلها بكل وظائفها الجسمية والعقلية ..

ومما لا يتسرب اليه شك ان « استهلاك » الوظيفة الجنسية واستنفاد طاقتها مما يؤثر في الحالة النفسية ، ولكنه في الوقت نفسه لا يشل ملكات العقل العليا .. كالحاسة الخلقية والذكاء والقدرة الابداعية والعبقرية . أما استهلاك الطاقة الذهنية فيقضي على توازن الكائن ، ذلك التوازن الضروري بين العقل والجسم .. ولذلك فان تجديد نشاط الذهن ضروري جدا للعافية الشاملة .

والارجح ان الانحطاط الذهني يرجع الى أسباب غير مادية ، وأن نظام المعيشة يمكن أن يساعد على حفظ شباب العقل . وبناء على ذلك فان الطب الظاهري ، وتنظيم السلوك العام في الحياة ، يساعدان كثيرا على المحافظة على الصحة العقلية وتقويتها ..

ومما لا جدال فيه أن القوة الجنسية من أكثر وظائف البنية البشرية أهمية ، وان لم تكن أهمها ، لان النشاط الجنسي القوي ليس بالضرورة دليلا على قوة البنية .

ويحسن أن نقرر أن النشاط الجنسي المعتدل ضروري ، ولكن الافراط فيه باب مفتوح الى الشيخوخة المبكرة والاضمحلال .

ان الاعتدال فى النشاط الجنسى خير ضمان لحفظ قوة هذا النشاط مدة اطول .. وتبعا لذلك يكون طول الحياة غير مجرد من لذة هذه الوظيفة الى نهاية العمر ..

والانسان يخطىء اذا فاخر بقواه الجنسية ، ظانا ان ذلك دليل على قوة الحيوية العامة .. فقد يكون السبب مجرد جموح رغبة نفسية ، وليس زيادة فى الحيوية ..
على انه قد تكون هناك أمراض نفسية وجسمية غير ظاهرة هى السبب فى جموح القوى الجنسية ، فيبدو صاحبها شديد الحيوية ولكنه فى الواقع ينحدر حيويا الى الاضمحلال ..

والنشاط الجنسي ، شأنه فى ذلك شان اى نشاط آخر، يجب أن يخضع للتنظيم والسيطرة من الجانب الشخصى ، ويجب ان يكون الحكم فى ذلك للتقدير الشخصى أيضا ، ويلزم أن تتحكم الارادة فى النشاط الجنسى ، ولا يتحكم النشاط الجنسى فى الارادة .

وحذار ان يصل المرء باللذة الجنسية الى درجة التشبع المطلق أو التخمة الجنسية .. وذلك واجب بالنسبة للرجل وبالنسبة للمراة على السواء !

ومن اهم مانلفت اليه النظر أن تكون العملية الجنسية موافقة للراحة النفسية وللعنصر الوجدانى والعقلى ، بحيث تتم بالنشوة الموفقة ،ولا تكون مجرد عملية آلية يعقبها النفور والتقزز والكآبة ..
ويتحتم أيضا أن تخضع الشهوة الجنسية للذوق الوجدانى وحكم العقل ، فلا يجدر الاندفاع وراء أول بوادر الاشتهاء ، بل يجمل التريث الى أن يتبلور الامر وتصبح له

قيمة .. والا فقدت الوظيفة الجنسية جاذبيتها واصبحت أمراً آليا مبتذلا ..

ومن القواعد الواجبة الملاحظة.. احترام الحياةلجنسية للآخرين ، وعدم اكراههم على نشاط جنسى فى حالة النفور الفعلى ، ولا يدخل فى نطاق ذلك قطعا حالات التـــدلل المعروفة ..!

ولا يقل عن ذلك أهميـــة مســــألة الاثارة الجنسية المصطنعة باستخدام العقاقير والحقن وما اليها من شتى الوسائل ، اذ يجب تجنب هذه الطرق لان ما هو طبيعى فهو ابدع واروع .. ولان هذه العقاقير المنشـــطة ذات رد فعل يقضى على ماتبقى فىالشباب ويسرع بالشيخوخة.

كيف تتحرك؟

تتحرك الشيخوخة في خطوط مستقيمة جافة حادة .. اما الشباب فيتحرك فى خطوط منحنية ، والى هذه القاعدة لجأت الممثلة التي صورت حياة الامبراطورة اوجينى من فتاة مراهقة مليحة غضة الاهاب الى سيدة عجوز تناهز المائة من السنين .

وطبيعى أن المرء يجب أن يكون لين المفاصل مرن العضلات كى يتحرك تلك الحركات الانحنائية التى تدل على وجود عصارة الشباب فى أجسادنا وفى عقولنا على السواء ..

مرونة الجسد والعقل ..

هذا هو حجر الاساس فى خطة الحركة وأسلوبها .. واول شيء أوجه عنايتى اليه هو أن أعلمهم المرونة ، فهذا هو الاساس فى كل تحسين ممكن لمظهرهم ولشخصيتهم .

ولست انكر ان الكسل والاهمال يورثان المفاصل والعضلات يبوسة ملحوظة .. ولكن العجيب فى المسألة ان اكثر من نصف اليبوسة فى العضلات والمفاصل مصدره ومقره فى العقل !

ومنذ اللحظة التى يصبح فيها عزمك على التحـرك فى خطوات وخطوط منحنية ، تجد جسـمك يبدأ فى الاستجابة لارادتك بطريقة مذهلة تكاد تدخـل فى عـداد الخـوارق والاعاجيب . وما يبقى بعد ذلك من يبوسـة حقيقيـة فى المفاصل والعضلات ، ثق أنه سيستجيب حتما للمثابرة على التمرين المتصل والغذاء اللائق . وان بقيت بعد ذلك صعوبة ، فان العقاقير الحديثة كفيلة بتذليلها .. فمن اعظم المكتشفات العصرية فى الطب تلك الادوية التى تقاوم تصلب الشرايين ويبوسة المفاصل . ولكن نسبة ضـئيلة جدا هى التى تحتاج حقا الى ذلك العلاج .

ان مفاصل الشخص العادى تصاب باليبوسـة نتيجة للكسل . فعدم الاستعمال أو قلته تسبب صعوبة الحركة، يضاف الى هذا سوء التغذية .. واعنى بسوء التغذية ان يأكل الشخص الوانا ضارة من الطعام لا تتفق مع سـنه أو مع الاسلوب الذى ينتهجه فى معيشته .

واخطر من هذا واشد تاثيرا وخفاء عن النظر : الخوف اللاشعورى من الشيخوخة ، فان ذلك الخوف يوحى الى الشخص انه صـار عاجزاً عن الحركات المرنة وعن كل مظاهر الشباب فى العمل والرياضة واللهو . ومالم يقتلع الانسان من نفسه هذا الوهم ، فلن تجديه أحدث العقاقير نفعا .. فما من شىء يصيب المرء بالتخشب كالخوف ..

ان الخوف اذا اعترانا سرى فى أعصابنا ، وأمر غددنا ان تتأهب لمواجهة شىء فظيع .. فتأخذ تلك الغـدد فى افراز تلك السـموم التى اعدتها الطبيعة لمواقف الخطـر

الداهم فحسب ، لان تلك السموم تهيج العضلات وتحفزها حفزا غير عادي الى بذل مجهود خارق . ومن شأن تلك التعبئة العامة الاستثنائية لقوى الجسم والاعصاب ان تتقاضانا الثمن ـ بعد انتهاء الموقف الاستثنائي ـ في صورة تعب واجهاد عظيمين .

فلا عجب ان نجد من سيطر الخوف على سرائرهم باستمرار يتهدمون بسرعة ويشكون من التعب بغير موجب ظاهر ، لانهم يبذلون في العام الواحد من حياتهم مجهودا عصبيا وجسديا ما كانوا ليبذلوه لولا الخوف المرضي المسيطر على عقولهم في اقل من خمس سنوات .. وهكذا تدب اليهم الشيخوخة قبل اوانها المعهود بزمن طويل ..

ان الخوف يدفع القلب كي يستعد باقصى طاقاته لمواجهة عمل عنيف مرتقب ، فان يعيش الانسان تحت تأثير خوف لا ينقطع معناه أن القلب يتحمل عبئا مضاعفا طول الوقت .

وليست المخاوف العارضة وحالات الفزع الوقتية هي التي تهد كياننا حقيقة ، بل ذلك النوع الهادىء الخفي من الخوف على المستقبل ، أو الخوف من فقدان الجاه أو المظهر اللامع ، أو فقدان الاعجاب ، أو فوات قطار الزواج ، أو الخوف من فقدان العمل أو افلات فرصة الترقية ، أو الخوف من المرض ، أو الخوف من الموت .

اليس الاقدمون على حق حين قالوا ان الناس من خوف الذل في ذل ومن خوف الفقر في فقر ؟

فأول ماينبغي عليك أن تفعله هو التخلص من المخاوف

واعلم أن الجسم البشرى أشبه بآلة رائعة يمكن ان تحفظ على الانسان ـ بحسن الاستعمال وحكمة العقل ـ مستوى مرتفعا جدا من الصحة والجمال والتمتع بالحياة، بشرط أن نوجه عنايتنا الى اكتشاف أفضل طرق لاستعمال أجهزة آلة جسمنا المعقدة المليئة بالاعاجيب .

وليس هذا الاكتشاف بالامر العسير ، اذيكفى للوصول اليه أن نرقب الشبان الاصحاء المرحين المقبلين على الحياة بكل قواهم .. فاننا سنجدهم يتحركون حركات يغلب الانحناء فيها على الخط المستقيم ، وسنجد كل عضلة فى اجسادهم وكل عصب من أعصابهم ترسم صورة ناطقة بالحماسة والسرور بالحياة .

وعدد السنين ليس له أهمية تذكر بالقياس الىالصورة التى يتخيلها الشخص لنفسه ، فمن الصعب أن يحس انسان بالشيخوخة ويبوسة الحركات وهو يعتقد فىأعماق نفسه أنه لم يزل شابا لم تجف نضارته .. فالسر فى احتفاظه بشبابه ليس مرجعه الى تاريخ ميلاده بل الى حقيقة اعتقاده فى نفسه .

أما اذا حدث العكس ، واعتقد الشخص أنه اكتهل او شاخ ، فهو حرى أن يشعر بيبوسة حركاته وصلابة مفاصله .. ويكون المسئول عن جفاف حركاته هو اعتقاده لا تاريخ مولده ..

***

ان الاحتفاظ بمرونة العضلات وشبابها ليس مستحيلا كما يتوهم الاكثرون ، فوالدتى وهى اليوم فى الخامسة والثمانين من عمرها تستطيع ان تنحنى حتى تلمس

الارض براحتي يديها ! وقد حدث ذات مرة أن اختل توازنها وهى تقوم بتلك الحركة ، فوقعت على الارض واصيبت بكدمة وضعنا عليها مكمدات الماء البارد .. وبعد ساعتين طلبت منا أمى أن تأخذها الى السينما لانها لا تطيق البقاء خاملة فى البيت ! ..

فما هو سر هذه الام الشابة العجوز ؟ ..

سرها كله كامن فى مرونة عضلاتها ، فهى لم تسمح لعضلاتها أن يعلوها الصدأ لقلة الاستعمال .. ولم تسمح لتاريخ ميلادها أن يسيطر على عقلها . ولو انها استسلمت لذلك الخوف لكانت سقطتها تلك كافية لالزامها الفراش مقعدة بقية أيام عمرها ، ولكن الاعتقاد بالشباب وممارسة حركاته باستمرار كفلت لها الحماية من هذا الخطر ..بل وكفلت لها أيضا صفاء الذهن ، فهى محدثة بارعة شابة التفكير بعيدة كل البعد عن الرجعية والجمود ..

وهناك مدرستان مختلفتان فى الرأى بصدد يبوسة المفاصل ، واحدى هاتين المدرستين تنادى بالامتناع عن كل حركة أو رياضة ، وأن يعهد الى الممرضات الفنيات بعمل التدليك والجلسات الكهربائية للمفاصل المتصلبة .. ولكن الممرضات اللواتى يقمن بذلك العلاج أكدن لى انه مامن شىء يفيد فى هذه الحالة فائدة الحركة التى يقوم بها الشخص لتمرين عضلاته ومفاصله تمرينا يتزايد تدريجيا ..

ولذا فانى أنصح كل شخص الا يدع الصدأ يخيم على مفاصله بسبب كسله عن الحركة ، فالاحتفاظ بالمرونة

والوقاية من اليبوسة أفضل الف مرة من علاج اليبوسة بعد تمكنها من مفاصلنا ..

واذكر دائما أن شبابك رهن بشباب ركبتيك !..

ضع على الارض وسادة طرية أو بساطا سميكا ناعما ، ثم تمرن على القيام والقعود أعنى على الركوع على ركبتيك والنهوض على قدميك . ومن يمارسون عبادات تقتضي الركوع والقيام عدة مرات يقومون برياضة نافعة وهم لا يشعرون .. رياضة تحميهم من غوائل تصلب المفاصل .

واليك تمرين آخر :

استلق على ظهرك قبل النوم ، وارفع ركبتيك الى ما تستطيع من صدرك .. واستعن على ذلك بقوة ذراعيك ثم ابسط ساقيك من غير ان تلمسا الفراش .. وكرر هذا التمرين خمس مرات أو ستا ، وافعل مثل ذلك ايضا عند نهوضك من النوم فى الصباح ..

واوصيك ان تبدا هذا التمرين ببطء شديد ، والا تسرف فى العنف وانت تؤديه .. فالعنف فى التمرينات قد يكون ضرره أفدح مما يرتجى من نفعه . وكل تمرين تصادفه فى هذه الصفحات ابدا بعمله مرة واحدة فى اليوم، ثم مرتين ، وهكذا .. فالمهم الا ترهق قلبك أو عضلاتك التى لم تتعود التمرين الشاق . وفى مدى أسبوع من ذلك التمرين المتمهل ستصل الىالعدد المطلوب من غير اجهاد.

***

ومن اهم الاشياء فى تكييف حركاتك .. الوضع الذى تجعل فيه عنقك فى جميع الاحوال :

ان أول مايبدو على الشخص البدين من مظاهر تطبع فى نفسك اثر بدانته ، ان هـذا الشخص يقف ويسير ويجلس وكأنه بغير عنق على الاطلاق !.. فرأسه مغروس بين كتفيه غرسا ، وكتفاه عاليتان تلامسان اذنيه مباشرة..!

ولكى تنزل بمستوى الكتفين الى منسوب يبرز العنق ويقربك من مظهر الشباب وتأثيره فى النظر .. عليك بالتمرين الآتى :

١ ـ ارفع الكتفين الى أعلى مايمكن .

٢ ـ اهبط بالكتفين بكل سرعة وقوة الى اسفل لا الى الخلف .

٣ ـ احتفظ بكتفيك منخفضين جدا وابرز صدرك الى الامام .

***

وكرر هذه العملية بقدر ما تستطيع .. وضع فى ذهنك ان اختفاء العنق ليس مرجعه فى الغالب افراط البدانة ، بل الخطأ فى وضع الكتفين الى أسفل وابراز الصدر الى الامام .

وينبغى الا نترك مسألة الخوف جانبا .. بل يحسن ان نبحث عن تمرين نفسانى لعلاج الخوف والقلق ، مثلما بحثنا عن تمرين رياضى لعلاج الكتفين والعنق ..!!

١ ـ اذا كان لديك احساس خفى بالخوف من المستقبل ، فلا تحاول ان تتجاهله وتتهرب من مواجهة التفكير فيه .. لانه فى هذه الحالة سيترسب فى اعماق اللاشعور ويسبب لك من المتاعب اضعافا مضاعفة ...

٢ ـ [illegible] الافكار فى [illegible] عينيك .. [illegible] دقيقة واحدة [illegible] .

٣ ـ لا تحاول فى هذه المواجهة أن تهون من مخاوفك
٤ ـ افترض أن مخاوفك قد تحققت فى أسوأ صورها
٥ ـ هذا الافتراض سيجعلك تدرك انك فى هذه الحالة اما أن تموت نتيجة لحدوث الكارثة المفترضة ، أو لاتموت بسببها ..

٦ ـ وستدرك انك لم تمت ، ففى استطاعتك بعون الله وبفضل ايمانك بنفسك أن تقيم حياتك على أساس جديد .

٧ ـ واذا تسببت الكارثة فى موتك حتما ، فلا فائدة من التفكير مقدما فيما لا جدوى منه .. فمنذا الذى لن يدركه الموت ابدا ؟

وهذا التمرين النفسى سيجعلك اقدر على مقاومة المخاوف ..

***

ومن الخير ألا أنفرد بالرأى فى مسألة الخوف التى عرفنا انها تؤثر فى سلوك الانسان عامة وفى طريقة حركته ... فأكبر فلاسفة العصر يقول فى الخوف مثلما قلت .. فلو رجعنا الى « برتراند راسل » لوجدناه يقرر : « مما لاشك فيه أنه يمكن التقليل من شأن الكثير من المخاوف وبواعث القلق ، وذلك اذا تحققنا من عدم أهميـة دواعيها .. والواقع أنه ليس لاعمالنا تلك الاهمية التى نتوهمها ، كما أنه ليس لنجاحنا وفشلنا قيمة تذكر . وما يبدو لنا ان المتاعب ، قاضية ولا شك على هنائنا مدى الحياة ، تخف حدتها مع مرور الزمن حتى ليتعذر تذكر مدى حدتها .. والحقيقة التى لا يتسرب اليها الشك ان ذاتنا ليست جزءا كبيرا من الكون .. والانسان الذى يمكنه تركيز أفكاره

وآماله فى أمر من الامور يتجاوز ذاته ؛ من السهل عليه أن يجد بعضا من الامن والطمانينة والسلام فى متاعب الحياة العادية ، الامر الذى يعز على الشخص الانانى .

وانى أرى أن مايمكن تعريفه بالصحة العصبية قد طال بنا العهد فى اهمال دراسته وبحثه الى حد لا يستهان به من الخطورة ، على أن أعظم انواع الارهاق اهمية فى عصرنا الحاضر هو الارهاق الانفعالى .. أما الارهاق الذهنى ؛ فهو كالارهاق البدنى ، من السهل جدا تعويضه عن طريق النوم . وكل من يشتغل ويكدح بعقله من غير طاقة انفعالية يستطيع فى ختام يومه أن يتخلص من متاعبه بالنوم العميق .. وما يعزى من اضرار بسبب الافراط فى العمل فنادرا ما تنجم عن ذلك السبب ، وانما مصدرها غالبا هو القلق أو الوجل .

***

ومما لا يحتاج الى ايضاح ان أسوأ مافى الشخص ، وما يتولد عنه من ارهاق انفعالى ، انه يعكر صفو الراحة، بل ويحول دونها .. فانه كلما ازدادت حدة الارهاق الانفعالى لدى شخص ما ، أصبح من العسير عليه ايقاف ذلك الارهاق بواسطة النوم ، أو الراحة ..

ان اعتقاد الانسان أن عمله مهم الى درجة بشعة ، انما هو من اعراض اقتراب الانهيار العصبى ، واعتقاده هذا يجعله يقدر أن اى أجازة تمنح له ستكون سببا فى كارثة تحل بالعمل .. ولو كنت طبيبا لمنحت اجازة لكل من يخالج شعوره أن عمله مهم ..

والانهيار العصبى الذى يعزونه الى ضغط العمل ، والافراط فيه ، وبذل مجهود مضن لانجازه ، مصدره فى

الواقع بعض الاضطرابات الانفعالية ، التي يحاول المريض التهرب منها بالانهماك في العمل .. فهو يمقت الابتعاد عن العمل ، لان معنى ذلك ـ في رأيه ـ ليس الراحة ، ولكن معناه أنه سيفقد الحاجز الكبير الذي يبعد عنه الوجـل والقلق والوسواس . ان العمل عنده ليس هو الغاية ، بل وسيلة يلغي بها من هواجسه متاعبه الانفعالية ، أو بمثابة السد الذي يحول دون الطوفان ، واي ثغرة فيه ستكون المنفذ الذي يتدفق منه سيل همومه .

وسيكولوجية الوجل ليست بالامر الهين .. ولذا وجب حسن ترويض العقل وتدريبه على التفكير بأسلوب هادىء منتظم ، كل موضوع في وقت ، في الوقت المناسب له .. حتى لا تختلط عنده الأمور فيتولد عن ذلك الوسـواس الذي يدفع الى التفكير في الهجوم بغير انقطاع .. وبحث الامور في نظام يؤدي الى القيام بأعباء الاعمـال من غـير اضطراب ومشقة ، مع تجنب الارق ، والوصول الى نتائج باهرة وحصيفة .

على ان هذه الطريقة لا تجدي في حالات الوجل النفسي الذي تتغلغل جذوره في اللاشعور ، وما دون الشـعور .. الا اذا عقدنا العزم على غرسها ، حتى تؤثر عن طريق الشعور ، في اللاشعور .

واني أعتقد أنه في الامكان غرس اى فـكرة صـائبة فى الشعور بحيث تسري منه الى اللاشعور ، بشرط الاقتناع بها والاجتهاد في تقويتها .. وكما ان الحبة الصغيرة تنمو شجرة مع تعهدها بالعناية الى أن تضرب جذورها في باطن الارض .. فيستخلص من ذلك ان التأثير متبـادل بين الباطن والسطح ، هبوطا وارتفاعا ..

وغنى عن القول أن كل ما فى اللاشعور ، انمــا هو فى البداية أفكار وانفعالات شــعورية قوية ، ترسب ثم تدفن هناك كما تدفن اشجار الغابات حتى تتحجر أو تتفحم . وبالمثل يمكن القيام بعمليات الطمر هذه ، بصورةمقصودة، وحسب خطة موضوعة،بغرض الوصول الى غاية مفيدة.

***

وهنا يجدر أن أوجه اليك سؤالا : هل تشعر بالوجل؟ وهل تعبث بك هواجسك الى أن كارثة تتهددك وتخشى من وقوعها الى درجة القنوط ؟ تصور بامعان أسوأ العواقب التى يمكن أن تترتب على وقوع تلك الـكارثة .. وحين تشعر بامكان مواجهتها وكأنها وقعت ، فمن السهل جدا أن تتخيل انها لن تكون مصيبة ماحقة كما كنت تظن .. وستتكشف امامك أسباب ومبررات تهون لك من شأنها، مادام أسوأ مايتهدد الانسان لا يمكن ــ مهما بلغ شأنه ــ أن تكون له خطورة كونية ..

ومتى واجهت الكارثة المترقبة وكأنها وقعت ... وحين تستجمع جاشك ، تحدث نفسك فى هدوء بأن الامر ليس ذا بال على اى حال .. لن تخسف الارض ولن تزول الجبال ..!

وستجد حين تفعل ذلك أن الوجل قد تضاءل الى حد كبير لا تتصوره ..

وقد يحتاج الامر الى تكرار هذه العملية مرات ومرات .. وسوف ترى فى النهاية انك ستنجح قطعــا فى مجابهة فكرة الكارثة ، وانت ثابت رزين . وهذه المجابهة نفسها هى مفتاح الشجاعة ، بل الخطوة السحرية الحاسمة نحو ثبات الجأش الذى يقضى على الوجل ، ويضع مكانه شعورا

بالطمانينة .. الى أن يتلاشى الوجل نهائيا ، ويشع الامن فى جنبات حياتك ..

***

بل ان ابشع انواع الخوف ، وهو خوف الموت نفسه ، ينبغى الا يعكر علينا متعة الحياة او يمنعنا من الشعور بتفاؤل الشباب الذى لا غنى عنه للحياة الشابة والسلوك الشاب والحركة الشابة ..

ان كل مايحيط بنا من مباهج الحياة ومتعها ، وما فيها من أحداث ومتاعب بل وكوارث ، لا يمكن أن تنسينا بحال من الاحوال حقيقة قاسية ينتهى بها مطافنا ، وهى: الموت ..

على أن هناك أساليب كثيرة تمكننا من أن نواجه ذلك الخوف الغريزى الكامن فى أعماق نفوسنا من الموت ، ففريق من الناس يتجاهلونه فلا يخطر ببالهم اطلاقا ، ويسعون دائما كى يحولوا أفكارهم فى اتجاهات أخرى كلما خطر ببالهم أو لاح شبحه أمامهم . وهناك من يقفون فى مواجهته متعمدين التهوين من أمره وشأنه بالتأمل فى قصر حياة البشر ، كى يتولد فى نفوسهم الاستهانة بأمر الموت واحتقار سلطانه . ومن الناس من يبالغ فى ذلك ، فيعد للموت ــ وهو فى حياته ــ عدته . ومن طريف مايروى أن عظيما عشق هواية شاذة هى أن يذهب الى الحقول ومعه فأس يخرج بها ديدان الأرض ، ثم يقتلها قائلا لنفسه انه يقضى عليها قبل أن تأكل جسمه !..

وهناك وسيلة أخرى يتبعها فريق آخر ، وهى أن يقنع كل منهم نفسه بأن نهايته ليست فى الموت ، بل انه خطوة نحو حياة أفضل وابقى ..

وهذه تحليلات وفلسفات ترجع اليها اتجاهات الغالبية من البشر بصـــدد حقيقة الموت القاسية .. وعلى كافة الوجوه ، فان هذه الاتجاهات لا تخلو من عيوب ، كما لا تخلو من مزايا . وذلك أن محاولة بعض النـــاس تجنب التفكير فى موضوع جوهرى كالموت لا يفيـــدهم فى شىء ؛ وماذا يجدى التهرب وشخوص المقابر لا تفتأ تذكرنا فى كل لحظة بالموت .

اننا نستطيع أن نحـول بين الطفل الصغير فى أعوام عمره الاولى وبين ادراك حقيـقة الموت ورهبته ... ولكنه لن يلبث طويلا حتى يدركها ، عندما يرى أو يعانى من وفاة قريب أو صديق ، حيث تكون الصـــدمة شـــديدة الاثر وخاصة والطفل لم يستعد لها من قبل ..

ومما لاشك فيه أن المداومة على التفكير فى الموت لا تقل ضررا عن تجاهله .. كما أن من الخطأ أن نحصر تفكيرنا فيه ، مادام الامر لا يصل بنا الى نتيجة ذات فائدة .. لسبب واحد هو أننا لا نستطيع رد الموت عنا ولو كنا فى ابراج مشيدة .. ومثل هذا الاتجاه من شانه أن يقلل من اهتمامنا بالآخرين ، وبما يدور حولنا من أحداث . مع أن هذا الاهتمام من الامور الضرورية لاحتفاظنا بعلاقاتنا مع هؤلاء الاخرين ، ومع سلامة تفكيرنا نفسه ..

اننا نغدو عبيدا للموت حين نخاف منه ، بل وأسرى لقوى خارجية .. ولو كان فى إستطاعتنا أن نتغلب على خوفنا من الموت ، عن طريق الاستغراق فى التأمل فيه ، لانتفى هذا التأمل ، لان الاستمرار فى التأمل دليل على عدم التحرر من الخوف ..

على أننا حين نوطن النفس ونؤمن بأن الموت هو الطريق

الى حياة أفضل ، فانه ينبغى ـ تبعا لذلك ـ أن يتبدد خوفنا منه ، فلا نبالى بالمرض مثلا ، وانما نرحب به ونتمناه ، باعتباره القنطرة التى ستوصلنا الى الغاية المرجوة . ولست أدرى هل هذا مما قدر من حظ حسن للاطباء ، أم ان المؤمنين بالحياة الافضل ليسوا بالصادقين كل الصدق فى ايمانهم هذا ؟ لان هذه العقيدة لا تؤدى الى هذه النتيجة الا فى حالات نادرة .. لان المؤمنين بالحياة الاخرى بعد الموت ليسوا أقل خوفا من المرض أو اكثر نشاطا وتكالبا فى صراعهم معه ، من أولئك الذين يعتقدون أو يتصورون أن فى الموت نهايتهم .

ان العقيدة الدينية تتركز فى منطقة الشعور الواعى فقط . ولذلك فقلما تفلح فى تكييف الاتجاهات الغريزية التى توجد فى العقل اللاشعورى الباطن . أضف الى هذا أن مثل هذه العقيدة التى تبنى على الايمان كثيرا ما تختلط بها فى نفس صاحبها عناصر لا شعورية من الشك والقلق ..

ولكن لنتذكر أن الكثيرين يتقدمون فى الحروب بشجاعة نحو الموت غير مبالين به ، أو يدفعون بأبنائهم اليه راضين فخورين ، لانهم يؤمنون بنبل الهدف الذى ضحوا حياتهم أو حياة ابنائهم وأعزائهم فى سبيله ..

ومثل هذا الاحساس مرغوب فيه فى جميع الأوقات ، اذ ينبغى أن يحس المرء دائما أن هناك أشياء هامة نعيش من أجلها . وفى سبيل هذه الاشياء يجب أن نحيا ، وأن نوجه اهتمامنا الى الغايات النبيلة لا الى العدم الذى لا حيلة فيه ..

الفصل الثالث :

بين الحركة والسكون

لما كان الاحساس بالخوف من النهاية المحتومة هو الذى يهيمن على اللاشعور لدى من تجاوزوا منتصف العمر ، لهذا تتجلى روح الشيخوخة فى حركاتهم قبل بداية الشيخوخة فعلا .. فجميع حركاتهم تتجه الى أسفل ، الرأس حين يمشون أو يجلسون مطرق الى الارض ، وكأن عضلات العنق ليس فيها فضل من القوة أو فيض من الحيوية لحمل ثقل الجمجمة فى وضع رأسى .. فما أشبه الرأس فى تلك الحالة بقمة الشجرة العتيقة كفت عن الارتفاع نحو السماء وأخذت فى الاتجاه نحو مركز الجاذبية .. نحو الارض !

واذا راقبت الشباب وجدت جميع حركاتهم تسير فى عكس ذلك الاتجاه ، فى عكس اتجاه الجاذبية الارضية .. شأن كل شىء حى يسرى فيه تيار الحيوية القوى . فالنبات اليانع ينبثق من الارض نحو السماء ، والينبوع يندفع ماؤه من الارض نحو السماء ، والطير يتواثب من الارض نحو السماء ، وحركة نمو الشباب تتجه من القصر الى الطول . وحين يلعبون يقفزون ويتواثبون فى

حركات تتجه دائما من أسفل الى أعلى ، وجميع أغصانهم تتخذ هذا الاتجاه بقدر الامكان ..

ان الشاب لا يمكن أن يلصق ذقنه بصدره الا اذا كان مريضا أو نائما ، أما الكهول فيفعلون ذلك . ويزيد هذا الوضع من تأثير كهولتهم ، وغالبا ما يتكون تحت الذقن ذقن آخر أو ذقنان من الشحم المتهدل .

وأذكر بهذه المناسبة أن غلاما من جيراننا كان يستأذن جدته ليخرج للعب مع رفاقه فى الحديقة العامة .. فاذا أذنت له قال لها مودعا :

ـ الى اللقاء ياجدة !.. اجتهدى أن ترفعى ذقونكَ قليلا !

وتغتاظ الجدة البدينة ، وتعجب فى نفسها ما الذى يغرى حفيدها العفريت الصغير بالتحدث دائما عن ذقنها المتعدد الطبقات ؟ وكأنها لا تدرى أن الصغير اهتدى بفطرته الى موطن الداء ، فالذقن المتدلى الى أسفل هو علامة الفارق الحاسم بين جيل جدته المتقاعد وبين جيله الصاعد ..

فارقب حركاتكَ وأوضاعكَ ونقب عن كلّ اتجاه فيها الى أسفل ، فاستبدل به ما استطعت اتجاها الى أعلى .. فاقرأ وأنت ناظر الى فوق لا الى أسفل واجلس منتصب القامة وأنت تعمل ..

وهذا يجعلنى أحبذ نوعا من موائد الكتابة انقرض منذ سنوات .. وهى مرتفعة توضع فوقها الدفاتر والسجلات والكتب ويدون فيها الشخص أو يقرأ فوقها وهو واقف لا وهو جالس .. فهذا أفضل للصحة وأبقى للحيوية من تلك الموائد المنخفضة التى تعلوها اليوم الآلات الكاتبة

العصرية ، فهى من الانخفاض بحيث يضطر الانسان الى الكتابة فوقها وهو مطاطىء الرأس . وفى اعتقادى أن جميع المكاتب العصرية تحتاج الىالارتفاع نحو عشرة سنتيمترات على الاقل اذا أردنا أن نتحاشى الاضرار بالنظر وبالجهاز التنفسي والدورة الدموية على العموم .

وانسب التمارين لتعويد الانسان على الحركات الصاعدة الى اعلى والاوضاع المنتصبة ، هو أن تجلس على الارض متربعا وقدميك من تحتك شأن من يتهيأ للسجود .. ثم تمد يديك الى أعلى وتحاول أن تقطف عناقيد وهمية من العنب مدلاة من السقف وأن تدرك بفمك اكبر قدر مستطاع منها . فبهذه الحركة التي يحسن أن تؤدى بمصاحبة الموسيقى المرحة تظفر عضلات الخصر والكتفين والعنق بكمية كبيرة من التنشيط ، ويذوب الكثير من الشحم الذى يحيط بالبطن .

وليس الهدف من هذا التمرين هو النحافة او الرشاقة، بل الغرض منه هو تحسين الصحة عموما وتنشيط الدورة الدموية . ويترتب على تنشيط الدورة الدموية أن الرواسب لا يلقيها الدم فى المفاصل بل يحملها فى تياره السريع . وبذلك تستفيد العضلات والمفاصل والشرايين والامعاء أيضا ، لان الكبد ينشط بهذا التمرين وتزول كل دواعي الامساك المألوفة ..

وليس التمرين السابق بالتمرين الوحيد .. بل عليك أن تحاول فى كل فرصة أن تمد اطرافك وتستخدم كل أعضاء جسمك ، فلا تدع عضوا فيها يركن الى الكسل والتراخى بحيث تعلو عضلاته ومفاصله طبقات من الصدأ وبهذا السلوك النشط تكتسب حركاتك روحا جديدة

وجوا جديدا ، ويضفى ذلك على شخصيتك كل خصائص الشباب بقدر يطرد من صورتك ظلال الكهولة التي تدل على انحدار في الصحة وانحدار في الحيوية العقلية أيضا

فاذا كنت قد ركنت الى التراخي والخمول ، وتركت الكسل يسري بيبوسته وجفافه الى مفاصلك وعضلاتك .. فلا شك أنك ستجد صعوبة لا يستهان بها عند اجراء التمرينات الرياضية أو محاولة القيام بالحركات الشابة الناشطة . وفي هذه الحالة لابد من « تزييت » الجهاز الذي علاه الصدأ بسبب الاهمال الطويل . وهذا « التزييت » عبارة عن علاج طبيعي في صورة جلسات تدليك يقوم بها مدلك أخصائي كبير . ولا بأس من الاستعانة بجلسات الاشعة ذات الموجة القصيرة ، فهذا من شأنه أن يعيد الى العضلات والمفاصل جانبا كبيرا من ليونتها ومرونتها .. وليونة المفاصل على الخصوص هامة جدا لتجديد الحيوية في جسمك ، فلا ترجىء هذه الخطوة يوما واحدا .

وتأتي ليونة العضلات في المرتبة بعد ليونة المفاصل .. ولذا يحسن أن يبدأ المدلك عمله بالتعاون مع طبيب الاشعة . وسيكون لهذا التعاون أثره في شعورك بالنشاط وقدرتك عليه ، وستحس أن جسمك صار أطوع لك من ذي قبل ..

ولكني أحذرك من خطأ يقع فيه الكثيرون .. فالتدليك وحده لا يكفي لفائدتك وتجديد شبابك . فلا تنخدع بالنشاط الذي تشعر به على أثره ، لانه نشاط سلبي لا قيمة كبيرة له مالم تعمد الى ترويض جسدك بتمرينات ايجابية تقوم بها أنت .. فالتدليك عامل مساعد جدا ،

ولكنه مجرد عامل مساعد على كل حال . والعامل الاساسى هو نشاطك انت والتمرينات التى تقوم بها .

واوصيك بظهرك على الخصوص .. فبعد قليل من التدليك بواسطة المدلك الفنى ، يحسن ان تجتهد فى تدليك ظهرك أو غسله بالاسفنجة والصابون وانت واقف ، سيكون بمثابة تمرين رياضى ينتفع به الجسم كله .

ولا تنس أثناء هذه التمرينات والعلاج أن تتناول كميات مضاعفة من الفيتامين « ج » . الذى يوجد بكثرة فى الموالح كالبرتقال والليمون الحلو والليمون البنزهير والجريب فروت . وتباع الاقراص الصناعية من هذا الفيتامين فى الصيدليات بثمن زهيد ..

وليست الحركة وحدها هى التى تدل على النشاط . بل ان النشاط حالة عامة تبدو وانت ساكن لا تتحرك كما تبدو وانت واقف أو سائر .. فحالة النشاط تدل على أن الجسم فى تمام الاهبة للتحرك عند اى امر يصدر اليه من العقل .. فكأن الجسم جيش ساكن ولكنه فى حالة تعبئة واستعداد .

وهذه الحالة يجب أن تتمرن عليها ، فتجرب الجلوس فى حالة سكون تام ولكنك فى الوقت نفسه فى حالة استعداد كامل للقيام بأية حركة . وعلامة هذا الاستعداد أنك كلما احتجت الى شىء وانت جالس للراحة لم تعتمد على تكليف احد كى يأتيك به ، بل تنتهز كل فرصة للقيام بتلك المهام الصغيرة ..

والسكون فى هذه الحالة ليس شبيها بسكون قوالب الحجارة أو كتل الاخشاب وهى ملقاة على الارض ..

فسكونك سكون « حى » متحفز ، وسكون الجمادات خامد خال من الاستعداد الذاتى للحركة .

وليس معنى ذلك ان تحرم نفسك أسباب الراحة ، فاذا احسست بحاجتك الى الراحة فيجب أن تعطى جسمك حاجته تلك بطريقة فنية . وعليك أن تدخل حجرتك وتغلق بابها عليك ، وتستلقى على الارض الخشبية أو على البساط بضع دقائق وانت تتنفس أنفاسا عميقة مسترخيا تمام الاسترخاء ..

وانى اعتقد ان أجدى وسيلة لاراحة عضلات الجسم كله ، وتمكينها من الاسترخاء ، مع توخى البساطة والسهولة هى ممارسة « جهاز الراحة » ، بأن يجعل الرأس فى وضع دون مستوى وضع القدمين .. وقد لقنت هذه الطريقة للمئات ممن طرقوا بابى فكللت بالنجاح الباهر .

أما ذوو القامة القصيرة أو المتوسطة ، ففى امكانهم ان يستقلوا فوق شريحة كبيرة من الخشب يكون أحد طرفيها مرتكزا على الارض ويرتكز الطرف الاخر على مقعد منخفض لا يتجاوز ارتفاعه ثلاثين سنتيمترا .

فعندما تتمدد على هذه الشريحة وراسك الى اسفل ، فانك تمكن السلسلة الفقرية من تعويض التوتر الدائم الذى يسببه الانتصاب فى وضع راسى ، فتشعر عضلات الظهر بالراحة ، حتى العضلات التى يخيل اليك انها تتوتر كثيرا ، على اعتبار انك تعمل وانت جالس ..

وفى هذه الحالة أيضا ، يتخلص الساقان والقدمان ، فى ذلك الوضع ، من العبء المعتاد الذى يرزحان تحت وطأة ثقله ، كما يتخلصان من تأثير الجاذبية الارضية الدائم ، كما تتاح الفرصة لعروق ذلك الجزء من الجسم

لكي تتخلص من الرواسب التي قد تكون فيها .. فيحميك ذلك من خطر انسداد الشرايين الذى غالبا ما يصيب الساقين .

وفضلا عن ذلك ، فان هذا الوضع يمنح عضلات البطن راحة لا يستهان بها .. كما أنه يسمح بمرور الدم بحرية وانطلاق فى عضلات الذقن والزور والوجنتين ، فيحول ذلك دون ترهل هذه الاعضاء أو تراخيها او تهدل انسجتها .

والدورة الدموية لها تأثير مباشر على جلد الرأس ، والشعر ، ولون البشرة فجميعها تتقوى بزيادة نشاط الدورة الدموية بسبب ذلك الوضع المقلوب نوعا ما . بل أن المخ نفسه يستفيد كثيرا ويزداد راحة وصفاء .

وانى أوصي بممارسة ذلك التمرين مدة ربع ساعة مرتين كل يوم ، صباحا أو مساء .. على أن أنسب وقت لذلك حين عودتك الى البيت وأنت مرهق ومنهك من العمل خلال ساعات النهار .

ولا تتعجلن الامور ، فانه من الطبيعى أنك تحتاج الى زمن ليس بالقصير الى أن تتعود الاسترخاء فى ذلك الوضع ولكن من المؤكد أنه سيعينك على تعلم فن الاسترخاء .. فينبغى الا تنقطع عن ممارسة هذا التمرين مهما حالت دونه الحوائل .

ومن الضرورى التنبيه الى القيام بذلك التمرين وأنت عار من الملابس ، أو وأنت ترتدى ثيابا خفيفة لا تضغط على جسمك ، كى تتاح للعضلات الراحة التامة ، وللدم الحرية الكاملة .

ومن طريف ما يروى فى هذا الصدد ، أن سيدة تعمل مديرة لاحدى المؤسسات العامة ، تحرص ـ عند عودتها

الى منزلها ـ على خلع كافة ملابسها ، ثم ترقد وهى عارية تماما فوق هذه الشريحة الخشبية المائلة .. تستلقى على سجيتها فتستسلم للاسترخاء الشامل ، مدة ربع ساعة، ثم تستلقى فى حمام دافىء مدة ربع ساعة اخـــرى فى حالة اســـترخاء تام كذلك .. وبعد هـــذا تنهض فتتناول طعامها وهى انشط وأكثر شهية وأصفى ذهنا ، واعظم مرحا واشد بشاشة . وتؤكد هذه السيدة أن ذلك التمرين ـ قبل وجبة العشـــاء ـ هو الضـــمان الاكبر للاستمتاع بالطعام ، ولسهولة هضمه ، وأخيرا للاستسلام لنوم عميق هنىء ..

التعب عدوك اللدود

ليس هناك سبب واحد يستسيغه العقل يبرر زيادة الشعور بالتعب ، الى درجة الاعياء ، كلما دارت عجلة الزمن فى عمر الانسان ، ولا غرابة اذا قررنا هنا أن الشعور المستمر بالتعب أمر ليس طبيعيا فى أى سن ، مهما تقدمت تلك السن .. وفى الاعتقاد أن مرد ذلك — على الخصوص — الى نقص فى مقومات الغذاء . وقد اجريت تجارب عديدة على حيوانات مختلفة ، كما أجريت مثيلات لها على آدميين تطوعوا لذلك فجاءت النتيجة مؤيدة للنظرية ..

ومن أحدث هذه التجارب وأعظمها شهرة ما أجرى فى مستشفى « مايو » الكبير فى نيويورك ، على ممرضات شابات مكتملات الصحة تطوعن لذلك .. فأحجمن عن أكل الخضروات وامتنعن عن تناول الاطعمة المحتوية على البروتينات بنسبة كبيرة كمستخرجات الالبان والبيض واللحم الاحمر الخالى من الدهن . وبعبارة أخرى ، اكتفين بتناول النشويات الخالية من مقومات الحيوية والفيتامينات ، والخضر المغلية جيدا ، والخبز الابيض والسكر المكرر والحلويات .. فكانت النتيجة أنه سرعان

ما طرأ التغير على هاتيك الشابات الناضرات الفياضات بالنشاط والحيوية ، تبدل حالهن .. فأصبحن عصبيات ، غير قادرت على أداء أعمالهن على وجه مرض ، وصرن سريعات الغضب والثورة الى حد لا يتمالكن فيه أعصابهن فيمزقن ملابسهن لاتفه الاسباب .. ولكن أمرا واحدا ظهر جليا فيما طرأ عليهن هو الاحساس بالتعب والاعياء . وعندما حاولن تعويض ذلك التعب أو التغلب عليه بالاكثار من الطعام المعين المسموح لهن به ، زاد شعورهن بالتعب واحساسهن بالاعياء عن ذى قبل ... بل زاد توتر أعصابهن وارتفعت درجة حساسيتهن .

والحقيقة أن الاحساس المستمر بالتعب والاعياء هو العدو الاول اللدود لنظرية « السعى الى الشباب الدائم » لان ذلك الاحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة، ويطمس مباهجها بل يسممها .. لذلك فان أول واجباتك هو القضاء على ذلك الاحساس والغائه من قاموس حياتك بالقضاء على اسبابه ..

وقد اتضح لى منذ أكثر من عشرين سنة ، بعد دراسة شاقة دقيقة ان الاشخاص الذين يتناولون من المآكل ماهو طبيعى غير مطبوخ أو منقى كيمائيا كالخبز الاسمر غير المنخول ، والعسل الاسود ، والخضر الطازجة غير المطبوخة ، يكونون فى الغالب أقل تعرضا للشعور بالتعب، ولا يمكن أن يلم بهم الاعياء المستمر الذى يلم عادة بمن يأكلون الخبز الابيض الفاخر ، والسكر المكرر ، والخضر المطبوخة جيدا .

وقد ثبتت صحة هذا الرأى فى السنوات الاخيرة بشكل واضح قاطع وبتجارب علمية . فالمواد المطبوخة

جيدا ، والمكررة جيدا ، تفقد بذلك ماتحويه من الفيتامينات « ب » ولا سيما الفيتامين « ب أ » أى الثيامين ، وهو العنصر الاساسى الذى لا غنى عنه لانتاج القوى الحيوية انتاجا مستمرا بغير انقطاع .. لان الانقطاع عن انتاج الطاقة الحيوية هو السبب المباشر فى الاحساس بالتعب والاعياء .

وينبغى ، لكى تتجنب الاحساس بالتعب ، بل وتقضى عليه وتمنعه من العودة اليك ، أن تمد جسمك باستمرار بجميع فيتامينات المجموعة « ب » ، لان هذه الفيتامينات هى التى تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة .. فاذا لم تتوافر هذه الفيتامينات فى الجسم ، فانه لا يستطيع الاستفادة من الطعام كله ..

فاذا رغبت ، فى صدق ، فى زيادة حيويتك زيادة مؤكدة سريعة أيا كانت سنك فاحرص على أن يكون غذاؤك غنيا جدا بفيتامينات المجموعة « ب » . واعلم أن ذلك ميسور جدا ، فهو لا يكلفك سوى ثلاث ملاعق او اربع كبيرة ، من خميرة البيرة الذائبة فى اللبن او عصير الفواكه او الخضروات ، على أن يكون ذلك يوميا باستمرار .

وقد يشعر من تتقدم بهم السن بنوع آخر من التعب ، مرجعه نقص البروتينات .. فان البروتينات تحتوى على الحوامض الامينية التى هى مصدر انتاج الانزيمات الضرورية لانتاج الطاقة الحيوية ..

اننى اعجب على الدوام اذ أرى الرجال والنساء الذين تقدمت بهم السن يكتفون فى طعامهم اليومى بمقدار ضئيل جدا من الالوان الغنية بالبروتينات ، مع أن البروتينات — على الخصوص — هى الزم العناصر اطلاقا لصحة

العضلات وقوتها وعافيتها ، ولسلامة الغدد ونشاطهـا ، ولانتاج الطاقة على العموم .

فاذا كنت متقدما فى السن ، ويلازمك شعور بالتعب او الهبوط .. فلا تحسبن ذلك من اثر السن كمـا قد يتبادر الى ذهنك . كلا ! بل عليك أن تراجع كميـة البروتينات التى تتناولها ، فان وجدتها تقل عن ستين جراما فى اليوم من البروتينات النقية ، فثق أنك تستطيع ــ بلا شك ــ القضاء على ذلك الشعور السخيف ، وذلك بزيادة استهلاكك من البروتينات .

واكثر أسباب التعب الوقتى شيوعا هو نقصان كميـة السكر فى الدم .. ومبرر ذلك فى الغالب الى أن الشخص لا يتناول طعامه الا فى فترات متباعدة ، بحيث يستهلك فى الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضـم الطعام ، والتى هى وسيلة تغذية العضلات والخلايا .

وما أكثر السيدات اللواتى يشكين ذلك التعبالطارىء بعد ساعات يقضينها فى التجول بين المتاجر وواجهاتها . ومن السهل جدا علاج هذا كله ، وذلك بانتهاز بضع لحظات يتناول فيها الرجل أو السيدة وجبة خفيفة ، لان هـذه الوجبة تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذي ينقصه .

وانى أقرر أن معظم تلاميذى من أصحاب الاعمالوالمهن التى تستلزم نشاطا مستمرا ، لاينتظمون فى تناول غذائهم .. ومن ثم فلابد لهم من مقاومة الاعياء وقطـع الطـريق عليه ، وذلك باتباع وسائل حسن تنظيم غذائهم ، بحيث يتكون من اللحم الخالى من الدهون ، والخضر النيئة او غير التامة النضج ، والسلاطة الخضراء ، واللبن ، والبيض

والجبن ، والزبادى ، والفواكه ، ويستعيضون عن الملح والفلفل والخل باستخدام خميرة البيرة والعسل الاسود والملح الحديدى الغني باليود ، واقراصا من الكلسيوم ، والفيتامين ج ، د ، أ

والذين يسيرون على هذا النظام ، ياكلون جيدا فى الوجبات الثلاث .. ويأكلون ايضا من هذه الاصناف لقيمات بين الوجبات لمنع الشعور بالتعب وما يتصل به من توتر الاعصاب .. وقد سمح لهم ذلك بالعمل المستمر ، دون أن تهبط قواهم أو يشعروا بالسأم وضيق الصدر وتوتر الاعصاب . وسنفرد للطعام والشراب فصلين خاصين فيما بعد ..

ولن تستطيع أحسن الفيتامينات أو الاملاح المعدنية أن تضمن لك حياة صحيحة سعيدة طويلة ، اذا كنت لا تعرف تمام المعرفة فن « الاسترخاء » .

ان قوام هذا الفن أن تعرف كيف لا تبدد مجهوداتك العصبية والجسمية عبثا ، وكيف تترك لاجهزتك واعصابك وعقلك فرصة العمل بهدوء وفى أناة .. فلا تجرفها فى تيار السرعة واللهفة .

ولعل من الطريف أن أذكر أن لى صديقة تجاوزت السبعين ، ولكنها رغم هذه السن المتقدمة ، فانها لاتزال تحتفظ بحيوية الشباب ، متمتعة بها .. وهى الى الان ممثلة موهوبة قديرة عاملة . وقد لخصت نظرية الاسترخاء تلخيصا طيبا ، قالت :

ــ ان التوتر هو الهرم ، والاسترخاء هو الشباب . وبعبارة أوضح : التوتر هو القبح ، والاسترخاء هو الجمال .

السطور .. بل لابد لذلك من تدريب نفسك ، ورياضتها أى لابد من « تربية » نفسك عليه بالحزم وصادق العزيمة، وكذلك بالايحاء الذاتى المستمر ، حتى تنطبع على ذلك ..

***

ومما يجدر بالذكر ان لاكبر فلاسفة العصر الحاضر الفيلسوف الانجليزى اللورد « راسل » رأيا أصيلا طريفا فى هذا الصدد نجمله فيما يلى :

« ان التعب على أنواع شتى ، بعضها اخطر بكثير من البعض الاخر واشد عرقلة للسعادة . والتعب البدنى المحض — اذا لم يكن شديد الاسراف — يمكن أن يكون سببا من أسباب السعادة .. ذلك انه يؤدى الى النوم العميق، والشهية الجيدة ، ويبعث فينا الاقبال على المسرات المتاحة ..

« أما اذا كان التعب البدنى مسرفا فى شدته ، فهو اذن ارهاق للقوة ، ينجم عنه شر مستطير .. فالفلاحات فى معظم البلاد — اللهم الا المتقدمة منها جدا — تدركهم الشيخوخة فى سن الثلاثين أو نحوها لان الارهاق الشديد فى العمل يهد قواهن » .

ان العمل البدنى اذا تجاوز حدا معينا أصبح تعذيبا فظيعا .. وفى كثير من الحالات يصاب الناس بارهاق يجعل الحياة لديهم غير محتملة .. وقد استطاعت البلدان المتقدمة فى العصر الحديث ان تقلل التعب البدنى الى حد كبير ، بفضل التحسينات التى أدخلت على ظروف الصناعة ..

ولهذا نستطيع ان نقول ان أخطر أنواع الارهاق فى الوقت الحاضر ، وفى أرقى المجتمعات ، هو الارهاق

العصبى . وهذا النوع من الارهاق للعجب الشديد اكثر ما يكون ظهورا وتفشيا بين الميسورين ، وتقلل نسبته كثيرا بين الكادحين، عماهى بين رجال الاعمال والعاملين بعقولهم .

والنجاة من الارهاق العصبى فى الحياة العصرية امر عسير جدا .. وذلك لجملة اعتبارات ، واول هـذه الاعتبارات أن رجل الاعمال والعامل الذهنى معرضـان اثناء ساعات العمل ـ وفى أوقات المواصلات بين العمل والبيت ـ لحملة من الضوضاء .. وصحيح أن الضوضاء قد تفقد أثرها بالتدريج على أذنه الواعية ، ولكن الضوضاء موجودة .. ويشتد ارهاقها له بسبب المجهود اللاشعورى الذى يبذله كى لا يسمعها ..

وثانى هذه الاعتبارات ، هو وجود غرباء باستمرار فى محيطنا أثناء العمل ووسائل المواصلات .. فالغـريزة الطبيعية فى الانسان ـ كما فى سائر الحيوانات ـ هى فحص كل فرد غريب من أبناء جنسه ليقرر هل يعامله بجفاء أو مودة . ووسائل المواصلات الحديثة تزدحم بهؤلاء .. وفى ذلك مجهود نبذله من غير شعور بحيث نصـل الى مكاتبنا لنبدأ العمل ، وقد أنهكت أعصابنا بالفعل ، وتولد لدينا ميل عام الى اعتبار الجنس البشرى فى مجموعه ـ شيئا فشيئا ـ بغيضا أو على الاقل يضيق له الصدر . ويصل الرئيس أو صاحب العمل فى حالة نفسية مشابهة لهذه ، فيصب ضيق صدره على موظفيه ، والمـرءوس لا يستطيع الا أن يرد له التحية لينفس عن أعصابه ... ومعنى ذلك أن خوف الفصل من العمل يضيف ارهاقا آخر الى ارهاق الضوضاء والغرباء ..

ولكن اياكم أن تحسبوا صاحب العمل اسعد حالا ،

بسبب اعفائه من خوف الفصل من العمل .. فان الخوف من الافلاس ، والتوجس من اضطرابات البورصة ، تقوم لدى صاحب العمل بالدور نفسه الذى يقوم به الخوف من الفصل لدى الموظف .

فاذا تركنا هؤلاء الاغنياء جانبا ، واعتبرناهم حفنة من الحمقى يفسدون حياتهم جريا وراء أوهام ، وجدنا كتلة من الناس يجب أن يعملوا من أجل معاشهم . والارهاق العصبى عند هؤلاء ناتج بالاكثر عن القلق . وهذا الداء يمكن القضاء عليه باعتناق فلسفة للحياة أفضل ، وبتدريب ذهنى يسير . اذ الواقع أن معظم الرجال والنساء ينقصهم جدا السيطرة على أفكارهم . وأعنى ذلك أنهم لايستطيعون الكف عن التفكير فى موضوعات مزعجة فى الوقت الذى يعلمون فيه أنه لا يمكن عمل شيء فى ذلك الصدد . ويأخذون متاعبهم تلك معهم الى الفراش . فبدلا من أن تكون ساعات النوم ساعات راحة وتجديد قوى ، تنقلب الى ساعات ارهاق اضافى ، ومن هنا يحدث الارق والاحلام المزعجة .

ان العاقل لا يفكر فى متاعبه الا اذا كان هناك جدوى من ذلك التفكير ، وفى الليل لا يفكر فى شيء اطلاقا . فشرط السعادة تنظيم التفكير بحيث نفكر فى كل شيء فى وقته المناسب تفكيرا كافيا . لا أن نفكر تفكيرا مضطربا فى جميع الاوقات . ومتى وصلنا لقرار نطرح الموضوع جانبا ولا نضنى ذهننا من غير موجب .

الفصل الرابع :

راقب صوتك

هل صوتك جميل جذاب ؟ .. ان الصوت الجميل قد يجعل السامع ينسى كل شيء عن النظر والحجم ، لان جمال الصوت وسحر النبرة يستوليان على الحواس ويشقان الطريق الى القلب ..

والآن يجب أن نسأل أنفسنا ما هو الفرق بين الصوت المسن والصوت الشاب ؟..

ان اول فارق بينهما هو : ان الصوت الشاب رنان ، حافل بالثقة والامل .. اما الصوت المسن ففيه دائما نغمة تذمر ويأس وتسليم بالهزيمة ..

وهنا مرة اخرى نجد أنفسنا وجها لوجه امام اهمية التنفس بطريقة صحيحة ، لان الصوت الشاب يستغل راحة التنفس وعمقه وطوله فلا تكون الكلمات مضغوطة ولا متقطعة .. فالكلمات مثل الفارس ، والانفاس هي الفرس . والصوت الشاب يستمد شبابه من كونه ممتطيا فرسا سهل الحركة جم النشاط .. أما الصوت المسن فيبدو ممتطيا فرسا متهالكة قليلة الحيوية ، يخيل اليك بين لحظة واخرى انها يمكن أن تسقط على الارض بلا حراك ..

ولا يذهبن الظن بأهل البـدانة أن حـلاوة الصـوت متعذرة عليهم .. بل العكس هو الصحيح ، لان الوسائد الدهنية التى تبطن أصواتهم وتمدها بعناصر من العمق قد لا تتيسر للنحـاف . ومن الملاحظ ان أعظم المغنـين والمغنيات يميلون الى شيء من البدانة .. فليس هنـاك علر للشخص المائل الى البدانة فى ترك عنـاصر الانحلال والسـخط والمسـكنة تظهر فى نبرات صـوته بدلا من الجاذبية والعمق والمرونة .

وثمة عامل آخر من اهم عوامل الشباب فى الصوت .. ونعنى به عنصر الحماسة والاهتمام ، فالشـاب دائمـا متحمس لما يقول .. تجد فى صوته شحنة من الاهتمـام الزائد ، وتشعر أنه مستعد للوثوب الى العمل ، وتنفيذ مايتحدث عنه فى أية لحظة . وهذا ما يجعـل أصـوات الشباب منعشة ناضرة .. أما الشـيوخ ففى أصـواتهم روح الاعياء ، فيشعر السامع انهم على وشك نفض أيديهم من كل شيء والاقلاع عن كل عمل .

فالخطوة الاولى نحو شـباب الصوت هى فى الواقع شباب العقل وشباب القلب ، فمن يقبلون على الحياة هم الذين تفيض أصواتهم بالحماسة والاهتمام .. أما مـن فقدوا القدرة على تذوق الحيـاة واهتماماتها ، فمن الطبيعى أن ينضـح صـوتهم بالملل والسـأم والاعراض والزهد ، لانهم غير مقتنعين بجدية اى شيء أو جدواه .

وليس معنى هذا الكلام أن الموضوعات الهامة فقط هى التى يكشف الصوت عن الاهتمام بها والحماسة لها ، بل أن الحماسة والاقبـال يبدوان فى الكلام حتى عن أتفـه

الموضوعات اليومية العادية .. فحينما يقول أحدهم مثلا لصاحبه :

ـ هيا بنا نتمشى قليلا ..

ويجيبه الاخر قائلا :

فمن الممكن أن تكون هذه الجملة الاخيرة العادية جدا!

ـ وهو كذلك .. هيا بنا ..

دالة على نشاط وحماسة ، أو دالة على قبول مصدره عدم الاكتراث . وما دام أي شيء مثل اى شيء آخر فى عدم الجدوى وعدم الاهمية ، فهو لا يمانع فى اطاعة صديقه والخروج معه لتلك النزهة . وقد تحمل هذه العبارة أيضا شيئا أسوأ من عدم الاكتراث ، ونعنى به الضيق والسخط بالحياة عموما .. فالشخص فى هذه الحالة ينقاد وهو كاره لانه لا يدرى سببا يكفى للاعتراض او سببا يكفى للموافقة ، لان كل مافى الحياة ذو طعم كريه ثقيل على نفسه ..

ومن هذه العبارة الصغيرة التى نسمع مثلها عشرات المرات كل يوم ، ندرك أهمية مايعنيه الصوت البشرى من تعريفنا بشخصية المتكلم وموقفه من الحياة عموما ، وهل هو موقف المتجاوب الفعال ، أم موقف المستسلم المتذمر ، أم موقف المنقاد غير المكترث ، أم موقف السلبى

ان القطة حين ترقد وقد خلا ذهنها من كل تفكير ، يصدر عنها صوت قرير هادىء مثل خرير الجدول . وهذا الصوت هو الذى تقلده الموسيقى حين تصدر الرضى عن الحياة والاخلال اليها .. فحتى عند الصمت والسكون ، أو حين نمارس الاعمال العادية جدا ، يجب أن يكون صوتنا هادئا كخرير الجدول ومعبرا عن الرضى

والطمانينة والثقة بأنفسنا وبالحياة مثل قرير القطة حين تشعر بالشبع والامان .

ان الرضى هو أهم مميزات الصوت الشاب . فراقب صوتك واستبعد منه كل نبرة تدل على السخط والتذمر .. واذا راقبت من يقولون « نعم » ومن يقولون « لا » لاحظت ان كلمة « لا » تقضى على النعومة والنضارة فى الصوت .. فحاذر من قول « لا » بقدر الامكان .

وانا ادرك تماما أن الشخص البالغ الذى يتحمل مسئوليات لها قيمتها مضطر الى قول كلمة « لا » فى ظروف كثيرة . وليس مرادى أن امنعه من قولها ، بل مرادى فقط أن أحمله على التخفيف من حدة تلك الكلمة الطبيعية ، وأن يستبدل بها كلما استطاع ذلك كلمات أخرى قد تحمل معناها ولكنها مغلفة بالرغبة فى التفاهم .. فلا تجرح الاذن ولا تحمل معنى صلابة الراى او التذمر .. فهما يقترنان فى النفس بالتقدم فى السن .

ان كلمة « لا » اذا قيلت بحدة أو بسخط لابد أن تذكر السامع بتقدم المتكلم فى السن لان ترجمتها فى هذه الحالة هى :

ـ أنا شخص له تاريخ طويل من تجارب الحياة ، فكيف تريد منى أن الغى كل ذلك التاريخ لا أوافقك على رايك الطائش .

فاحذر أن تذكر السامع بتاريخك الطويل فى أى شىء ، لان كثرة التجارب معناها قلة الرصيد من الشباب .. فنضارة الشباب أشبه بصفحة بيضاء لم يكتب فيها سطر واحد . وكلما كشفت تلك الصفحة عن عدد من السطور فيها ، كان معنى ذلك قلة النصيب من نضارة

الشباب . ونحن نريد لك فى هذا الكتاب أن تبدو شابا على الدوام ، فحين تعارض فى شىء عارضه بالمناقشة والتفاهم .. ولا تشهر فى وجه محدثك سلاح تجاربك الكثيرة ، لانك بهذا السلاح نفسه ستقضى على كل فرصة لك فى اشعار الناس بنضارتك ..!

***

ان كلمة « لا » ليست مقصودة لذاتها ، وانما المقصود هو كل دليل على التفكير السلبى .. فانبذ من صوتك كل مايدل على خيبة الامل أو الكراهية أو المرارة أو السخط ، لان الصوت الشاب هو الصوت المتوازن الذى لا يفتح تلك الاثار الكريهة المكتسبة من تجارب ماضية ..

ان الازهار دائما ناعمة كالقطيفة .. أما النباتات المتقدمة فى السن فهى أخشاب جافة خشنة الملمس ، فيجب أن تتدرب على نعومة الصوت لا على خشونته

ان الصوت الناعم الملمس يقضى على الخصومة والحقد عند محدثك ، لان ملمسه ناعم اشبه بالمرهم أو البلسم . وقلما يخيب رجاء لصاحب صوت ناعم ، لأن سحر النعومة فى الاصوات لا يقاوم .. فاذا بمن تتحدث اليه يوافقك وهو لا يدرى لماذا يوافقك . وهذا بالضبط هو معنى السحر .

والسحر قريب فى معناه من التنويم والايحاء .. والصوت الناعم له تأثير التنويم فى بعض الاحيان . لذا أوصى النساء على الخصوص بتجنب الاصوات الحادة وخصوصا عند الغضب او المخاصمة ، لان حدة الصوت تفقدهن الكثير من المكاسب المرجوة . اما ضبط النفس

وضبط الصوت فى أوقات الازمات، فهما حريان أن يكسبا الانصار والمعارك .

ولا يفوتنى بهذه المناسبة أن أوجه تحذيرا من سوء الاستعمال والمبالغة فى تنفيذ النصيحة السابقة .. فقد ذكرت لى سيدة مطلقة انها كانت حريصة دائما على ضبط عواطفها فى جميع مواقف النزاع من زوجها ، ولكن الامر انتهى مع ذلك الى الطلاق .. لان التزامها للهدوء التام كان يزيد غضبه اشتعالا .

وانا لا أعارضها أو أنكر عليها أنها حافظت على هدوئها التام مع زوجها .. ولكن بعض الهدوء أو بعض الصمت قد يحمل من معانى التحدى اضعاف ما يحمله الصراخ والتنابذ بالعبارات الجارحة .

ليس المطلوب هو الصمت لمجرد الصمت .. بل الصمت للتهدئة وعلاج الموقف .. أما الصمت العدائى وترجمته اللفظية كما يلى :

ـ أنا لا يمكن أن أنزل الى مستواك فى السلوك والحديث . أنا أرفع منك وأرقى .. ولهذا سأتركك تهذى كما ينبح الكلب ولا أرد عليك .

وهو كلام كما ترى مثير للغيظ والحقد .. ولهذا انتهى الامر بين هذين الزوجين بالطلاق .. ولو أن هذه الزوجة لم تطبق نصيحة الصمت أو ضبط الصوت بطريقة عشواء ، وجعلت فى صمتها أو صوتها الهادىء شحنة ايجابية من اللطف والدماثة لكان من المستحيل أن تتسع شقة الخلاف الى هذا الحد .

يجب الا نخلط فى الصوت الهادىء بين شيئين مختلفين جدا ، هما اللطف والتعاطف من جهة ، والترفع

والتعالى من جهة أخرى .. فالشخص الذى يبعد من نبرات صوته كل ما يدل على الغضب ، ثم يحشد فى صوته كل ما يدل على الاحتقار والازدراء ، انما يكون مثله كمثل المستجير من الرمضاء بالنار ..!

وهذا يدلنا على أن ضبط الصوت ومراقبته ليست مسألة آلية ، وانما هى مسألة عقلية ونفسية .. فلابد أن تكون هناك نية صادقة على طلب التفاهم والتقارب مع السامعين ، فبغير هذه النية تكون كل نعومة فى الصوت عملية سطحية لا قيمة لها ولا جدوى منها .. وانما هى مجرد طراوة تثير الارتياب ويعقبها شعور بعدم الارتياح

ان طريقة شعورنا وتفكيرنا تنعكس حتى على طريقة حديثنا وتبدو فى نغمات صوتنا . ومن الطبيعى أنه يمكننا تهدئة أنفسنا بأن نرفض الانسياق لرغباتنا الغريزية فى الصراخ وجرح شعور السامع بالتهكم اللاذع . ولكن هذه فى حد ذاتها ليست الا خطوات آلية لا تثمر الا اذا كان الدافع اليها الرغبة فى اللطف والتعاطف ، حتى لا تكون نعومة أصواتنا نعومة سلبية .. تلك النعومة التى تختلف تماما عن النعومة الايجابية .

ويتضح لنا الفرق بين النعومة السلبية والنعومة الايجابية ، اذا أدركنا أن النعومة السلبية انما هى مجرد عدم وجود الخشونة والحدة فى الصوت .. فى حين أن النعومة الايجابية عبارة عن وجود اللطف والدماثة والتعاطف فى نبرات الصوت .

وهذا شبيه بالفرق بين الحلاوة السلبية والحلاوة الايجابية .. فالحلاوة السلبية هى مجرد الخلو من التشويه فى الشكل أو الخلو من المرارة أو الملوحة فى

الطعم . أما الحلاوة الايجابية ، فلا يكفى لها هذا المعنى السلبى .. بل يجب أن توجد عناصر الجمال فى الشكل والحلاوة فى الطعم بصورة متميزة .

وهذا الفرق الكبير بين السلبية والايجابيـة فى رقة الصوت هو سر جاذبيتنا نحو صوت رقيق وعدم جاذبيتنا .. بل عدم ارتياحنا الى صوت رقيق آخر .

ومن خبرتى فى العلاج والتمرين ، لم يحـدث فى مرة واحدة أن خاب تأثير الاخلاص والنية الصـادقة لتمرين الصوت على الرقة والنعومة .. ويبدو ذلك واضـحا فى مواقف الخلاف ، فالاخلاص هو الذى يبعد عن الصوت الهادىء كل أثر للتحدى .. ممـا ينزع أسـلحة الطرف الاخر ويجعله يخجل من نفسه فيعدل عن موقفه .

***

ومن المشاهد كثيرا أن معظم كبـــار السن لا يحبون مجالسـة أندادهم فى العمر .. بل يفضـــلون على ذلك مجالس من هم أكثر شبابا . ومن أهم الاســـباب التى تدفعهم الى ذلك أن أصوات الشباب جذابة للغاية كأنهـا نسمات تهب من بساتين محملة بأزهار الربيع ... وحتى كبار السن انفسهم لا يستريحون لعلامات خيبة الامـل والانحلال والتذمر التى تبـدو دائمـــا فى أصـوات من يقاربونهم فى السن .. حتى ولو كانت أصواتهم أنفســهم من نفس النوع .

وفى استطاعة كل انسان ، مهما كانت سنه ، أن يعيد النظر فى طريقة كلامه وطريقة تنفسه وأن يقوم بتدريبات بدنية ونفسية لمعالجة مظاهر الشيخوخة فى صوته .

ان التدريب على التنفس الصحيح هو بمثـابة اعـداد

الجواد الصالح للفارس المجيد .. فتمرينات التنفس التى عالجناها فى صفحات سابقة ضرورية جدا لتحقيق هذه الغاية ، ثم تأتى بعد ذلك عملية التمرين النفسى والعقلى .

ولكى تصل الى ابعاد الحدة والسخط والتذمر والتهالك من صوتك ، يجب أن تتمرن أولا على ابعاد مشاعر الحقد والكراهية والحسد من ذهنك ، وأن تنظر فعلا الى الحياة نظرة تفاؤل وثقة وطمأنينة .. فهذه هى المشاعر الايجابية التى يجب أن تتوفر لديك كى تبدو فى صوتك .

والواقع أن الحسد ربما كان من أكثر الامراض انتشارا فى عصرنا .. ولذا فهو يعجل بشيخوخة الناس قبل الاوان بزمن طويل . ويرى أكبر الفلاسفة هذا الرأى ، بل يذهبون الى أنه من أعمق المشاعر البشرية وأكثرها شيوعا وانتشارا . ومن عجب أننا نرى أن الحسد تظهر اعراضه لدى الطفل قبل أن يتم العام الاول من عمره ولهذا انصح كل مرب أو مربية أن يضع ذلك موضع الاعتبار ، لان أى بادرة أو مظهر من مظاهر المحاباة لطفل على حساب طفل آخر تبدو جلية لدى الطفل المغبون فيحقد عليه .

ولهذا يجب أن يكون الرائد هو العدل المطلق فى غير التواء .. على أن الاطفال ليسوا أشد حسدا من الكبار ؛ بل انهم أبسط وأصرح فى التعبير عن مشاعرهم . أما البالغون فان الحسد ملحوظ لديهم بوضوح ، تماما كما نلاحظه فى حركات الاطفال وتصرفاتهم .

ونضرب مثلا لذلك بالخادمات .. فاننى اذكر أنه

كلما كانت لدينا خادمة متزوجة ، حملت .. فكان من رأينا الا نرهقها بحمل الاشـياء الثقيلة . ولدهشـنا وجدنا غيرها من الخادمات يمتنعن عن حمل أى شيء ثقيل فكان علينا نحن أن نقوم بالاعمال التى من هذا القبيل .

ولست أبالغ حين أقول أن الحسـد ركن من أركان الديموقراطية ، وانه الباعث عليها سواء من قديم الزمن او فى الديمقراطية الحديثة .

وهناك نظرية فكرية تقول الديمقراطية خير نظم الحكم المختلفة .. وأنا من أنصار هذا الرأى ، على انه لا يوجد فى مجال السياسة من الناحية التطبيقية ما يؤيد أن للنظريات الفكرية ـ مهما بلغت من القوة ـ ان تحـدث تغييرات ذات بال فى الواقع . بل انه حينما تحدث تطورات فى السياسة العـامة ، فان النظريات التى تبرر تلك التطورات انما هى فى الحقيقة قنـاع تتسـتر وراءه العاطفة . والعاطفة التى أمدت النظريات الديمقراطيـة بالقوة الدافعة هى الحسد .

ومما هو جدير بالذكر أن الحسد يلعب دورا خطيرا خارقا بين السيدات العاديات المحترمات ، فان المرأة التى تسير فى ثوب أنيق وتسبقها رائحتها العطرية تتعقبهـا عيون السيدات بنظرات شذراء .. وكل واحـدة منهـن تتمنى أن تكتشف لها عيوبا تغض من قدرها . وممـا لا مراء فيه أن عاطفة الحسـد هى الدافع لحب تنـاقل الفضائح .

والحسد كذلك شـائع بين الرجال ، شأنهم فى ذلك شأن النساء مع فارق واحد : هو أن الحسد بين النسـاء مطلق بلا حدود ، ولكنه عند الرجال محصور فى أبنـاء

الحرفة أو المهنة . وهل سمع انسان بفنان يطرى فنانا أمام فنان اخر ، أو بطبيب يمدح طبيبا أمام طبيب اخر .. فان حدث ذلك فستنفجر على الفور براكين الغيرة والحقد .

وعاطفة الحسد ، على تفشيها الشديد بين الناس ، من أسوأ العواطف وابشعها ، لان الحسود يتمنى الوقيعة والضرر لمن يحسده .. بل لايتورع عن التنفيذ عندما تسنح له الفرصة حينما يأمن العقاب .

ومما يلاحظ أن الحسد لا يقف عند هذا الحد ، بل يصل ضرره الي الحاسد نفسه فيشقى به .. وبدلا من أن يشعر بالمتعة يشقى بالالم مما يملكه سواه أو يتمتع به سواه من مظاهر الجاه ، ولو استطاع حرمان الناس من مزاياهم لفعل دون تردد .

ومن أوجب الامور الوصول الى علاج لهذه العاطفة الذميمة ، فانها اذا تركت من غير كابح كان فيها القضاء على كل موهبة نافعة . فلماذا يذهب الطبيب مثلا في سيارة كسبا للوقت ليعود مرضاه ، فى حين يذهب الموظف أو العامل الى عمله راجلا ؟ ولماذا يقضى الباحث الوقت فى ابحاثه فى حين يتعرض الكناس للقيظ أو للزمهرير فى العراء ؟ ولماذا يعفى انسان موهوب تدر مواهبه الخير على المجتمع من عناء بعض الاعمال اليدوية المرهقة ؟

هذه علامات استفهام يحار الحسد فى الاجابة عليها . ولكن من حسن طالع البشرية أن هناك عاطفة أخرى فى الطبيعة الانسانية تعوض عن عاطفة الحسد لتحفظ التوازن ، وهى عاطفة الاعجاب ، فكل من يتمنى السعادة

للانسانية يتمنى فى الواقع رجحان كفة عاطفة الاعجاب ، كما يتمنى للحسد التضاؤل والاندثار .

وانا ارى ان العلاج الناجع للحسد لدى الشخص العادى هو السعادة .. والعقبة التى تصادفنا فى هذا المقام أن الحسد فى حد ذاته عدو لدود للسعادة . والحسد ينشأ غالبا من اضطرابات فى فترة الطفولة ، فان الطفل الذى يستشعر الغبن بالنسبة لاخيه أو اخته، أو انه لا يحظى بقسط وافر من العطف والحنان من والديه ، حرى به أن تتأصل فى نفسه عاطفة الكره لاخيه او اخته او والديه ، ويشب وفى داخله شعور بأنه خلق محروما مغبونا فى ابسط الحقوق الانسانية الطبيعية .. بل يذهب به الامر الى اكثر من ذلك ، اذ يعتقد أن رفاقه يضمرون له الشر وأن لا احد منهم يحبه . ومن الطبيعى أن شعوره على هذا النحو سيجعله يعتقد أنه حقا مغبون من غير ذنب أو جور .

***

فالحسد اذن هو حجر الزاوية والنواة التى تتبلور حولها مشاعر المرارة والحدة والسخط . ومكافحة هذا الوباء النفسى من الافضل طبعا أن تكون مبكرة ، منذ بداية الطفولة كما هو واضح مما تقدم . ولكن لا يذهبن بك الظن الى أن هذه المكافحة قد فات وقتها فى أى سن اذ من الممكن جدا ــ اذا صحت العزيمة ــ أن تبدأ الان فى مراجعة أعماقك كى تتجرد من الاحساس الكئيب بالحسد إن تتقدم يوما بعد يوم فى تنقية صوتك من هذا الأحساس بمقدار تقدمك فى تنقية قلبك منه ..

واذا لاحظت شخصا حقودا أو حسودا لوجدت شفتيه تتقلصان وهو يتحدث . وهذا التقلص هو الذى يطبع الكلام بطابع الجدة . اما اذ راقبت الطفل وهو يتكلم فانك تجد فمه بعيدا كل البعد عن التقلص ، فهو ناضر كبرعم الزهرة .

فلا تهمل تدريب شفتيك على الحذر من التقلص والتوتر اثناء الحديث ، حتى لايكون صوتك مثل طلقات الرصاص أو قذائف المدافع .. فان فوهات تلك الاسلحة تتراجع الى الوراء كرد فعل طبيعي لحركات الاندفاع والعنف ..

ان الفم الهادىء اللطيف شرط ضرورى للابتعاد عن الصوت الحاد العنيف . وثق أن التمرين يؤتى نجاحا سريعا ، أسرع مما يخطر ببالك . وليس معنى عدم التوتر فى الشفتين طبعا أن تسمح لنفسك بالتكلم بطريقة متكلفة ، لان الرقة المتكلفة تترك فى نفس السامع اثرا عكسيا .. اذ يعتقد أنه أمام خادم من خدم المطاعم أو موظف استقبال فى فندق كبير تحتم عليه مهنته التلطف مع الزبائن !

ان الذى نطلبه منك أن تكون شفتاك مرآة لقلبك ، فالقلب الحسود له شفتان غير القلب الحاقد وغير القلب المنافق .. فاحرص انت على أن تعبر شفتاك عن المودة والحب . كن محبا فى قلبك لتعبر شفتاك عن الحب ، وكن ودودا مخلصا لترى كل شىء حولك جميلا شابا .

وسيكون من السهل عليك فى هذه الحالة النفسية ان تجعل فى صوتك نبرة ضاحكة علي الدوام ، كأن أجراسا فضية صغيرة ترن من بعيد . وليس هذا مجرد تخيل

لان الاجراس الفضية الصغيرة ترن حقيقة فى داخل قلبك المحب للناس والمحب للحياة .

ولست أعنى طبعا الا يكون لك رايك الخاص فى شىء ، فالشخص الطبيعى يخالف الناس فيما لا يرضيه من الاراء . ولكن الذى أطلبه منك أن تخالفهم بحب وعطف لا بحقد وعداوة ، وأن تنزع من راسك انك يجب ان تكون على حق فى جميع الاوقات .. بل ضع فى راسك أن من تناقشه قد يكون هو المصيب ..

فالمودة ، والتسامح ، وسعة الافق ، هى الاساس الذى يترجم عنه الصوت الساحر الشاب على الدوام مهما كانت لهجة الكلام ومناسبته .

حديث الشباب
وحديث الشيوخ

حديثك حديث الشيوخ بقدر مافيه من صيغ ثابتة أو « كليشيهات » محفوظة .. فالتعبير عن الافكار بعين الطريقة القديمة المكررة عاما بعد عام ، يضفى عليك الجمود والخمول والقدم .. فالحديث كالاجسام يمكن ان يكون ناشطا رشيقا منطلقا ، كما يمكن انيكون ثقيلا راكدا .

اجتهد أن تكون أنيقا فى حديثك مثلما تتأنق فى ثيابك ومظهرك .. واعلم أن للحديث تمرينات تزيد وشاقته كما أن للبدن تمرينات تحفظ نشاطه وخفته .

ومن الملاحظات المعهودة ان العجائز كلما اجتمعوا فى مكان على حدة انطلقوا يتحدثون تلقائيا عن أمراضهم ومتاعبهم الصحية .. فالحديث عن المتاعب ، والشكوى من الامراض ، والتذمر من تقهقر الزمن وقلة خير الدنيا ، هى علامات الشيخوخة فى الحديث .. فاحذرها وتجنبها مااستطعت الى ذلك سبيلا .

أما اذا راقبت الشبان الصغار وهم يتحدثون بعضهم الى بعض لوجدت كلامهم كله منصبا على شىء يصنعونه أو شىء يتوقعون حدوثه .. وهم فى كل أحاديثهم متفائلون ، يتقدون من غير تحسر ولايتعلقون بأذيال الماضى .. بل

هم على العكس يؤمنون أن الغد خير من اليوم ، وأن اليوم خير من الامس .

واسأل نفسك : هل فى حديثك دائما رنة الحسرة ولهجة الحذر ؟ اذن فحديثك حديث الشيوخ ... وهل تحشو عباراتك بالتنبؤات القاتمة والتوقعات المتشائمة ؟ اذن فتفكيرك هو تفكير الشيخوخة .. وهل تهز رأسك كلما رأيت بدعة جديدة ، وترسل من شفتيك اصوات الطقطقة والاستنكار ؟ .. اذن فاحساسك للدنيا هو احساس الشيخوخة ؟

هل كلما رأيت شيئا يقع على غير ما يرام ، ضيقت فتحتى عينيك وقلت لمحدثك :

ـ الم أقل لك ؟ طالما حذرتك وتنبأت ان هذا سيحدث بحذافيره .. ولكن أحدا لم يشأ أن يصغى لتحذيراتى !

اذا كان هذا دابك فانت اذن من « عجائز الفرح » الذين تخصصوا فى التفتيش عن العيوب والتنبؤ بوقوع الكوارث والمصائب . ولا يمكن للعالم أن يتقدم الى الامام الا اذا نفض عن ذهنه كل مايتفوه به « عجائز الفرح » المتشائمون !

ان العجائز لا مكان لهم فى عملية النمو التى تتمثل فى الشباب . ولهذا تكاد تنحصر أحاديثهم فى تمنى الخراب للعالم ودعوة الناس للانكماش والجمود والتقهقر .. فعليك فى أحاديثك أن تتجنب ذلك الاسلوب وان تنظر الى الغد نظرة تفاؤل وابتسام ، وأن تنبذ من أحاديثك كل موضوع له صلة من قريب أو بعيد بالامراض وخير الدنيا الذى قل ، وانحلال الاخلاق ، والصلات الاجتماعية .. لان هذه الاحاديث بمثابة « المارکة

المسجلة » التي تميز المتخلفين ومن انتهى زمنهم ..
فالشيخوخة تعيش بالخوف ، ولا تتحدث الا عن المخاوف
اما الشباب فحديثه كله ثقة بنفسه ، وبحاضره ، وبغده،
وبينابيع الحيوية المتدفقة فى كيانه .

واسلم الطرق تحاشى ابداء الرأى فى الموضوعات التى
تشعر بعدم الاطمئنان من نحوها .. فاذا كان الموضوع
مثلا يتعلق برياضة جديدة لا تستريح اليها ، أو رقصة
مبتكرة تشعر باستنكار من نحوها ، أو بدعة فى السلوك
لا تهضمها ، فلا تظهر هذا الرأى للملأ . وبدلا من أن
تعبر عن رايك للشباب من حولك بصراحة ، يحسن أن
تكتفى بتوجيه الاسئلة والاستفسارات اليهم عن قواعد
هذه البدعة وطريقة ادائها .. ليكن موقفك موقف من
يريد أن يتعلم ويتقبل ، لا موقف المعارض المنسحب الخارج
على الجماعة المنعزل عن روح العصر ..

ان السؤال او الاستفسار يهدم الحواجز بينك وبين
الشباب واساليبهم الجديدة ، فيشعرون أنك لست غريبا
عنهم . وثق انك بعد هذه الخطوة الاولى ستشعر أيضا
بنفس الشعور ، وستجد نفسك قد زدت اندماجا فى
الجيل الجديد .. بحيث تنسى أنت أيضا كما ينسون
العصر الجديد المتجدد .

والوصية الثانية أن تحذر من احتكار الكلام فى المجلس
.. فمن عادة المتقدمين فى السن أن يتحدثوا فى موضوعات
محدودة معينة لا يغيرونها ، وهى موضوعات لا تهم أحدا
سواهم او سوى أبناء جيلهم .. فاترك للشبان الذين
يجالسونك فرصة الحديث ، وأن يفتحوا هم موضوعات
جديدة . وعليك أن تجتهد فى الاهتمام بموضوعاتهم ،

لتكتسب من ذلك الاهتمام مزيدا من الاتصال بعقلية العصر الجديد المتجددة .

ان من علامات الشيخوخة أن يتمسك الشخص بموضوعاته الاثيرة لديه .. واذا تكلم غيره فى موضوعات أخرى ، انتهز اول فرصة لاستدراج الحديث الى تلك الموضوعات .. ثم ينطلق كالبركان ولا يريد أن يتوقف ، فراقب هذه العادة جيدا واعمل على القضاء عليها .

وافضل ما تخدم به نفسك فى هذه الحالة هو أن تصغى جيدا لانواع الموضوعات التى يميل الشبان للخوض فيها .. ثم تحاول أن تعثر على مراجع ومصادر لهذه الموضوعات فى الكتب العصرية التى يهواها الشبان ، وفى المجلات المحبوبة عندهم . وفتش عن المؤلفين الجدد الذين يفتنون الجيل الصاعد حتى لو كانوا تافهين فى نظر ابناء جيلك . واقرأ كل هذا لتزيد قدرتك على الاشتراك فى أحاديث الشبان بمزيد من الكفاية والاحاطة .. وبذلك يكسبك نضوجك مزيدا من الاعجاب فى نظرهم لانه نضوج مستغل فيما يهمهم من الافكار والموضوعات والاهتمامات الذهنية والعاطفية .

واذا استطعت ان تتابع آخر مبتكرات الموسيقى العصرية التى يحبها الشبان ، بحيث ترشدهم الى الطريق الجديد قبل أن يعرفوه هم ، فستكون فى نظرهم زعيما من زعماء الشباب لا قطعة من « الانتيكة » القديمة التى مكانها اللائق ركن المتحف مع بقية الاثار المهجورة .

اننا نضمن لك بهذه الطريقة ان يتعلق بك الشبان تعلقا يثير دهشتك ، فيتهافتون على مجالستك فى حين يهربون من بقية ابناء جيلك الذين لا يتبعون هذه الطريقة

.. فمن المشاهد المجرب أن الشبان يفتتنون بالمتقدمين في السن من ذوي الارواح الشابة والعقول المتحررة المتجددة ، ويجعلون منهم قبلة الانظار وواسطة العقد في كل مجلس وكل سهرة وكل حديث .. لان فيهم جاذبية خاصة لا تتوفر في الشبان الحقيقيين ، جاذبية تجمع بين النضوج والنضارة ، وبين العراقة والبريق ، وبين التجربة والتفتح ، وبين المعرفة والاقدام المتفائل المتطور .

والان قد يسأل سائل سؤالا وجيها :

ـ انني رجل تجاوزت الاربعين أو الخمسين ، وتأصلت عندي هذه العادات المحظورة في السلوك والكلام .. وهي عادات تدمغني بطابع الشيخوخة في نظر الجيل الجديد ، فكيف أتخلص من هذه العادات وأتخذ لنفسي عادات جديدة مستحبة ؟

والامر ليس من السوء كما يتوهم البعض .. فعلماء النفس والاجتماع لهم من المباحث الحديثة في موضوع العادات الحسنة والسيئة ما يكفل لك الاطمئنان ، بشرط أن تصح عزيمتك على التغيير والتطور ... هؤلاء العلماء يجمعون على انه اذا كان من عاداتك الان مالا ترضى عنه ، وتود باخلاص ان تنبذه لتتخذ عادات أخرى تعجب بها بعض من حولك من الناس .. فذلك أمر ممكن يسير اذا صحت نيتك وصدقت عزيمتك .

فمن يريد أن يتعلم السباحة مثلا ، فلا يجدر به أن يكتفي بترك نفسه والاعتماد على قوة التيار . وليس من الحكمة اطلاقا ان يسمح الانسان لنفسه بأن يسير نحو مصير لا يرغب فيه .. فكل فرد وهب ملكة يستطيع

بها أن يتخير هدفه ويحدده ، كما أن له طريقته الخاصة للوصول الى ذلك الهدف .

ومن الحقائق التى لا تحتاج الى ما يثبتها او يوضحها، ان العادات متى تأصلت فى الانسان وتمكنت منه تحولت الى طبيعة له وصارت جزءا من اللاشعور . وهذا اللاشعور موفور لدى كل انسان ، وهو الطريق الى خدمتنا عن طريق العادات على النمط الذى نرسمه له .. وتسخير العادات تحت تأثير قوة اللاشعور أمر مجرب ، فبعدة تجارب علمية عملية أمكن تغيير الحياة تغييرا كليا .. بحيث اصبحت الحياة الجديدة لا تنبىء مطلقا عن الحياة السابقة ولا تمت لها بصلة . فمن المستحسن استغلال تلك القوة الخارقة ، قوة اللاشعور التى تترجمها العادات المتمكنة .

ولاهمية اللاشعور ، وما له من تأثير فعال فى تغيير السلوك وتطوير الحياة من كافة نواحيها المتشعبة ؛ سنفرد بابا خاصا نتحدث فيه عن اللاشعور واثره وتأثيره باسهاب وايضاح يجلوان اى غموض .

ولعلك لا تخالفنى حين أقول ان عادة واحدة تتميز بها بحيث تبدو طابعا خاصا بك ، قد يكون لها اثر كبير فى رأى الناس فيك . واذا قلنا هذا بالنسبة لعادة واحدة ، فيمكنك أن تتصور بعد ذلك مدى قوة عاداتك مجتمعة وتأثيرها فى الحكم على مكانتك ومصيرك فى معترك الحيىة .. انك فى واقع الامر شحنة من العادات ، فان الغالبية العظمى مما تفعله انما تفعله من غير انتباه أو شعور وذلك بحكم العادة . وبحسب تصرفاتك وأفعالك يكون الحكم عليك والرأى فيك ، لان الافعال مرآة صادقة للشخص

وبعبـارة أخرى أن من تصطفيهم من الناس فيظفـرون باعجابك وحبك وميلك لمعاشرتهم هم فى الواقع الافـراد الذين راقت لك عاداتهم . وعلى العكس ان الافراد الذين لا تشعر نحوهم بميل ، بل تنفر منهم وقد تبغضـهم أو تحتقرهم ، هم أولئك الذين لا تروق لك عاداتهم .

وليس مستحيلا أن يتجنب الانسان ويتحاشى شخصـا ـ ربما كان مثاليا رائعا ـ من اجل عادة واحدة مرذولة يتميز بها بشكل ظاهر .

ومن الخطأ بعد ذلك ان تقول أنه مامن شىء من أمور الانسـان أو أفعاله أو تصرفاته جامد على حاله ، فانه حيثما كان التغيير مستطاعا ، فالتغيير نحو التقدم ونحو الافضل مسـتطاع كذلك . ان فى الامكان أن تسير نحو تحسين نفسـك وسلوكك سيرا واعيا تدرى به وتشـعر ، على أن هذا التغيير لايكفى أن يتم ويصبح حقيقة واقعة ملموسة الا اذا ترسب فى سريرتك وتشربه اللاشـعور ، وتعهد به نيابة عنك وعن عقلك الواعى .. لان اللاشـعور كامن فى كل انسـان ، وفضـلا عن ذلك فانه يمتاز بدقته اللامتناهية وقـدرته الخارقة على التنفيـذ بغير مجهود وبأمانة .. وهو اذا درب كفيـل أن يمحو عادات قديمـة ويغرس مكانها عادات جديدة ، فى الشخصية او فى العمل او فى المظهر .

***

من اجل هذا يجب عليك أن تدرس نفسك جيدا وتضع فى الاعتبار بحث عاداتك وفحصها .. ثم تسجل فى مفكرة تحليلا دقيقا لتلك العادات . وحينما تنتهى من ذلك ، تضع ما سجلته فى الميزان وتقرر اى هذه العادات ينبغى

ان تبقي عليه ، وأيها يجب أن يتطور نحو ما هو أفضل ، وأيها يجدر أن تتحرر منها وتمحوها نهائيا .

وبعد ذلك اجتهد ، لكي تضمن النجاح الذي تصبو اليه ، أن تعد قائمة ترسم فيها ملامح الصورة التي تحب ان تظهر بها ، لان هذه الصورة ستكون بمثابة المرآة التي تظهر أمام ناظريك العادات الجديدة التي ترغب في تنميتها واقامتها .. يساعدك على ذلك مالديك فعلا من العادات الطيبة التي لحسنها رأيت أن تبقى عليها .

واجعل نصب عينيك أن تسخر ارادتك الواعية وتستحثها بكل مافي طاقتك من قوة ومضاء عزيمة لغرس العادات الجديدة ، وعند ذلك سيقوم اللاشعور الكامن في أعماقك بتلقف تلك العادات الواعية الناشئة حيث يتعهدها ويعتنقها ثم يقوم بها بعد ذلك تلقائيا ، رافعا العبء عن العقل الواعي .

واعلم انك لن تبذل جهدا كبيرا في تدريب ذلك الخادم الامين ، بل يكفي ان تأمر نفسك ليأتمر اللاشعور بأمرك من تلقاء نفسه . وليس افضل من خادم يكفي لتعليمه وقيادته أن يسير الانسان نفسه ويوجه حركاته وفق رغائبه دون معارضة ودون تردد .

ان حجر الزاوية في بناء العادات الفاضلة انما هو الارادة ، فما عليك الا أن تعزم بكل وعي وبكل شعور ، لان كل ما تشاؤه الارادة سيعتنقه اللاشعور ويحوله في الحال طبيعة لا ارادية .

هذا ولاشك من البديهات المنطقية ، لان من لديه طاقة كبيرة من الارادة والثقة بالنفس وقوة العزيمة خليق بهذا أن يكون سيد نفسه ، وهو تبعا لذلك خليق بسيادة

خدمه . والقائد الماهر القوي الذي يعـرف كيف يسوس نفسه ويتحكم في أعصـابه فيخضعها لارادته ، هو الذي يصلح بجدارة لان يسوس الجنود ويجعلهم يأتمرون بأمره ومدير الاعمال الذي يلم بكافة دقائق العمل يحالفه النجاح قطعا لان يفرض طاعته على مرءوسيه بسعة اطلاعه والمامه التام بالعمل من جميع النواحي .

ان الارادة تحتاج الى فترة من التمرين والتـدريب لتمحو من طريقها ما قد يعترضها من صعوبات ، تماما كما يحتاج الضابط الى فترة للمران لكي يرتفع الى القيـادة التي تجعله يعرف كيف يسوس جنوده وكتيبته .

وقوة العزيمة تشبه عصا الساحر ، واثباتهـا بنجـاح يكفي للسيطرة على اية مقاومة من اللاشعور . وبلوغك النجاح في عادة واحدة بفضـــل قوة العزيمة والمثـــابرة والثقة بالنفس والايمان بها ، كفيـل باحـراز النجاح في كافة العادات الاخرى . لان للارادة « عضـلات » تقوى بالتمرين والتدريب ، وعندما تقوى تكون قادرة على تحمل أي نوع من الاثقال والاعمال مما يأتيها من الخارج .

***

وكما أن الانسـان لا يمكن أن يعيش بغير طعام ، فكذلك اللاشعور بحاجة الى طعام والى عناية . وأهم ما يحتاجه اللاشعور أن يتوفر له قدر كبير من الايمان ، اذ يجب أن تؤمن ايمانا مطلقا بهذا الخادم المسـمى اللاشعور ، وبقدرته وكفاءته واثره الفعال في التغيير والتطور .

ويلي ذلك في الاهمية ، انه يلزمه قسط من التركيز . بمعنى أن تحشد عزيمتك وتجندها في العمل الذي تريد

لدربه عليه .. وبتوالى التركيز والمثـــابرة تجـد أن اللاشعور يقوم بما تطلبه من تلقاء نفسه .

ولا يمكننا بحال من الاحوال أن نغفل أن اللاشـــعور يحتاج دائما الى رقابة ويقظة ، وبأس لا يهن ولا يلين .. فيجب أن تقف له بالمرصاد على الدوام ، حتى اذا رأيته حاد عن الطريق الذى ترسمه أو تنكبه ، او اندفع بقــوته الجبروتية ضد مصلحتك .. فعليك ان تقف فى وجهــه موقف المارد ، واثبت له شدة بأسك وقوة مراســك وعنف عزيمتك لإيقافه عند حده ووقفه عن العمل ، واجباره على الخضوع والطاعة والامتثال ، مهما بدا منه من معارضـــة أو مقاومة فى سبيل الاندفاع فى طريقه الاول .. فان لم تفعل فستنقلب الاية ، وتكون أنت عبد لتابعك مســودا لا سيدا . ونعرف بالتجـربة أن العادة المتأصلة المسيطرة مثلها كمثل العبد اذا تمكن وسيطر .. يذل ســـيده القديم ، ولا يكتفى بذلك بل انه لا يتركه حتى يقضى عليه ويمحو كرامته .

ولا يغيبن عن ذهنك أن العادات انما تنشأ دائما وتتأصل فى اللاشعور ، وأن اللاشعور انما هو عبدك الذى يجب أن يبقى دائما فى هذا الوضع ، وأنه من أوجب الامور أن تقف منه موقف المراقب ، وأن تردعه وتشكمه بلا هوادة بعقلك الواعى وشعورك اليقظ .

***

ولا يمكننا أن ننكر مدى نشاط اللاشعور ، ذلك النشاط الذى ليس له حدود .. ولكى نوضح ذلك نورد مثــلا لنموذج من الخدمات التى فى مقدورك أن تسندها بسهولة الى ذلك العبد ..

يحدث في كثير من الاحيان ، وأنت تتحدث ، انك تريد أن تتذكر اسما غاب عن ذهنك ، وتشعر أن هـذا الاسم على طرف لسانك أو أنه ماثل أمامك فى صورة باهتة غير ظاهرة ، ولكن ذاكرتك رغم ذلك لا تسعفك به .. وكلما قدحت عقلك الواعى لتذكره ، ازداد منك زوغانا ، حتى اذا تركت الموضوع جانبا ولم تتابع تذكر الاسم ، وشغلت نفسك بأمر آخر بعيد كل البعد عن موضوع ذلك الاسم ، اذا باللاشعور الكامن فى الاعماق على حريته .. سرعان ما تشعر الا وقد برز ووضع على لسانك الأسم الذى اجهدت عقلك الواعى فى تذكره دون جدوى .

فواجب عليك وقد عرفت هذا ، انه كلما أعضلك أمر ترغب فى تذكره ، أن تمتنع عن التفكير فيه بعقلك الواعى، لتفسح مجالا متسعا لعقلك اللاشعورى حتى يعمل بنشاطه المعهود فيه وبحرية الى أن يوضح لك ما غاب عنك سواء كنت يقظا أو وانت نائم .. لانه لن يفصح لك عما استعصى عليك الا بعد أن يجد منفذا فى حاجز الشعور الذى يحول بينه وبين الظهور . واللاشعور يشبه الى حد كبير كاتم السر الذى لا يعمل الا فى الظلام ، حينما تخفت أضواء العقل الواعى أو الشعورى .

ولكى أنير لك الطريق ، أقول ان فى امكانك أن تباشر تجربة بسيطة متى شئت .. تتثبت بها من مدى سيطرة عقلك الواعى وسيادته على اللاشعور ..

لاشك انك تقتنى « منبها » تستعين به على أن تستيقظ فى وقت محدد .. ولكن فى وسعك ألا تعتمد على ذلك « المنبه » بل فى امكانك أن تستغنى عنه كلية .. فان اللاشعور يملك ضمن مايملك حاسة زمنية لا تخطىء ،

ممتازة الى درجة لا يعتريها خلل ، وهو كفيل ان يوقظك فى اى وقت تحدده له فى الليلة السابقة مباشرة ، وكأنك تضبط منبها على الساعة التى تريد أن توقظك فيها .
وكان أحد عظماء التاريخ يستخدم تلك الطريقة السحرية العجيبة سواء كان فى قصره أو فى عمله الذى كان يقتضيه الاسفار أياما أو شهورا .

على أن أهم ما يجب أن توفره لضمان نجاح هذه التجربة أن تكون على علم دقيق بالوقت حين تصدر الامر الى اللاشعور بايقاظك فى الساعة التى تحددها ، وذلك بأن تنظر فى ساعتك وأنت مقبل على النوم .. ثم تحدث نفسك بأنك ستنام ست ساعات مثلا لكى تستيقظ فى الساعة السادسة ، فحين تركز ارادتك وانتباهك على تلك الفكرة لحظات ، ستجد لدهشتك انك استيقظت فى الساعة التى رسمتها لنفسك لكى تستيقظ فيها . واذا قدر أنك لم تستيقظ فى الساعة التى رسمتها ، فمرجع ذلك الى ضعف ايمانك بلاشعورك ، وفى هذه الحالة يتحتم عليك ان تعاود الكرة مع الايمان والمثابرة .. وسترى انك تصحو فى الساعة .. بل فى الدقيقة التى تحددها .

ولا يفوتنى ان أبين ان استخدام اللاشعور كمنبه زمنى يفيد فى أثناء النهار .. فنفرض أنك حددت لنفسك أن تنهى عملا أو تكف عن لعب أو شراب فى ساعة معينة لكى تعود الى بيتك ، فما عليك الا ان تستغرق ذلك كله . وستجد أن اللاشعور لن يخطىء ، بل سيقوم بتنبيهك فى اللحظة التى حددتها .. فيغنيك ذلك عن شخص يذكرك حين تنسى أو تسهو بما سبق ارتبطت به . وبتكرار تسخير اللاشعور واستخدامه فى تحديد المواقيت الزمنية

تزداد دربته ومرانته ، فلا تبقى بك حاجة الى تركيز طويل لتلقينه أوامرك ، بل ستكتفي باللمحة الخاطفة .

واني أعتقد ان الكثيرين يتمنون هذه الامنية ، التى قد يظنون انها صعبة الى درجة الاستحالة . وأنا اقول لهم بصيغة التأكيد انها أمنية من السهل جدا تحقيقها ، فهى لا تحتاج الا الى العزيمة ، وتخير ملامح الشخص الاخر السلوكية .. ثم العمل على اكتسابها شيئا فشيئا الواحدة بعد الاخرى ، بعد تجزئتها الى أجزاء مترابطة .. لان الشخصية شطران : جسمي ونفسي . ويجب أن يكون التوافق تاما بين الشخصية النفسيةوالشخصية الجسدية ويجب ان يكون الانسان حريصا على اقتلاع اى عادة تنشأ فى غفلة عنه ، تماما كما ينبت الحسك فى الحقل الخصب .

• وضع نصب عينيك انك ان أغفلت نقد نفسك وتراخيت فى اكتشاف عاداتك المرذولة ، فلن تسير نحو التحسين.. بل تسير من سيىء الى أسوأ ، لان من رضى عن نفسه بحالته الراهنة توقف عن التقدم . والنقيض الاخر — وهو سوء الظن بالنفس — يقتل العزيمة ويعرقل التقدم ، ويجعل صاحبه ضعيفا عاجزا عن مجابهة المواقف .

والخجل عادة سيئة شائعة .. ويتعذر على الكثيرين التغلب عليه ، لانه فى الواقع مخزن كبير يحتوى على جملة عادات تتصل بكثير من نواحى السلوك الاجتماعى ، مما يجعل الانسان لايدرى كيف يبدأ ولا من اين يبدأ بالتغيير.

فاجتهد قدر استطاعتك ان تنشغل عن الشعور بنفسك وانت فى مجتمع ، وان تشغل ذهنك بالاهتمام بمن حولك،

واكتشاف اهتماماتهم والوقوف عندها موقف المتعمق او المجامل .. فحين تخرج من دائرة انحصارك فى نفسك والمبالغة فى أهميتك أمام ذاتك ، تفتت القيود التى تحول بينك وبين مخالطة الناس واستطابة الجلوس معهم .

وسترى بعد ذلك أنك يكفى أن تتحدث الى ربة الدار ، فتقول لها ان الاثاث جميل ومرتب فى تنسيق بديع ، وتطنب فى الاشادة بجمال الازهار او الستائر .. ثم تنتقل بالحديث فتسأل عن الاطفال ومدى تقدمهم فى دروسهم . وفى مرة اخرى تستطيع أن تشترى هدية بسيطة أو لعبة صغيرة لاصغر الاطفال ، ثم تتكلف الابتسام والاهتمام بأحاديث ربة الدار وتعليقاتها على بعض الاشياء .

وربما تشعر فى البداية بشىء من الضيق أو العجز او الملل ، وتتمنى فى قرارة نفسك أن تنفرد وتنكمش بعيدا عن هؤلاء الذين يتراءون لك مضجرين .. ولكن ثق أن ذلك الشعور سيخف حتما بتكرار المحاولة ، الى أن يتلاشى فى المرة الثالثة أو الرابعة ، وتشعر بعد ذلك باستمتاع حقيقى بالاندماج فى المجتمعات وتنفر من الوحدة ، ويذهب عنك الخجل الى غير رجعة ..

ولا يتم الانتفاع بهذه التوجيهات من غير استغلال كاف لاعظم سر حبت به الطبيعة بنى آدم ، وهو سر « الايحاء» الذى يحقق المعجزات .. ذلك السر ليضع أعماق اللاشعور فى خدمتنا ، ويغير ما بنا ، لانه يغير ما بأنفسنا ..

و « الايحاء » هو موضوع الصفحات التالية ..

الفصل الخامس :

الايحاء يحقق المعجزات

قديما كان الاعتقـاد من وجهة نظر علم النفس ان للانسان ثلاث ملكات هى : الاحساس ، والذكاء ، والارادة. ولكن علم النفس الحديث قلب الاوضاع رأسا على عقب، فهو يرى أن للانسان اثنتين وأربعين قدرة أو اسـتعدادا .. بل يذهب الامر الى مدى أبعد من ذلك ، فيحدد لها مراكز ومواضع فى المخ ، وفى الوجه ، وفى مجموع الجسم ولاشك ان التقدير الجديد قد يكون مبالغا فيه .. ولكن خطوطه الرئيسية صحيحة فى جملتها ..

وسنحاول أن نعالج فى الصفحات التالية نخبة من هذه الاستعدادات ، تاركين جانبا القدرات ذات الصبغة الفنية الخالصة ، كفكرة الزمان والمكان والمسافة واللون والشكل .. لان هذه الاشياء وسواها يمكن أن تدخل فى مجموعات أكثر اتساعا .. هى مجموعة القدرات الحركية والعاطفية والذهنية .

وأول ما يستحسن أن يتجه اليه الالتفات هو انقسام الحياة النفسية الى طبقتين ، هما الشعور ـ الذى ينطوى تحته جانب من الذكاء والمنطق والانتباه والتفكير والارادة

ـ واللاشعور ويختص بالاحساس وبجانب من الذكاء غامض كالحدس والالهام والايمان ..

واللاشعور نفسه يتفرع الى مادون الشعور وما فوقه واننا لنرى أن كثيرا من الملكات التى كانت تحسب فيما قبل فى نطاق الذكاء ، تلحق الآن باللاشعور كالالهام والمخيلة والذاكرة والعادة .. وهى مايدخل فى مجال ما دون الشعور ، وهو أحد فرعى اللاشعور .

ولا يستغرق الشعور ، أى العقل والمنطق والارادة ، من حياتنا النفسية الا جانبا يسيرا .. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية اللاشعور ، فاللاشعور هو الذى يستغرق علم النفس التطبيقى كله تقريبا ..

وبديهى أن وظيفة الشعور هى أن يبين لنا أوجه النقص التى ينبغى أن نصححها ، والاستعدادات التى يجب أن نكتسبها . ويتدخل فى اختيار الايحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذى ننشده ، وبعبارة أخرى يشرف على تربية اللاشعور وتهذيبه .

ويستخلص من ذلك ، أن مجال الشعور من منطق واستدلال وتعقل وارادة هو مراقبة واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه . وهو الذى يطلق عليه العامة لفظ « الدماغ » فى مقابل لفظ القلب الذى يعنون به اللاشعور .

على أن مادون الشعور هو فى الواقع أهم مجالات حياتنا الذهنية ، ويتضمن العادات والاستعدادات والميول والغرائز والطبع والايمان والالهام والتخيل والذاكرة والحب .

اما فوق الشعور ــ وهو أحد فرعي اللاشعور ــ فهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي ، وذاتنا الحقيقية، والصورة التي نحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والجمال والخير والطيبة والتقوى وما الى ذلك ..

ويجدر بنا أن نعلم على وجه الاجمال أنه كلما نشب صراع بين الشعور واللاشعور ، أو بين الدماغ والقلب ، أو بين العقل والعاطفة ، أو بين المخيلة والارادة ، فان ذلك الصراع غير متكافىء على الاطلاق . وأن اللاشعور ــ اي القلب والعاطفة والمخيلة ــ هو الذي يكسب المعركة على الدوام .

وعلى هذا الاساس يجب أن ينصرف تفكيرنا لا الى تهذيب الارادة وترتيبها في حد ذاتها ، بل الى تربية اللاشعور وتهذيبه .. فنجتهد أن نخلق لانفسنا ايحاءات صالحة ، تضمن أن تستحثنا على العمل بصورة آلية وبغير مجهود . فتربية اللاشعور هي تربية الوجه الحقيقي لحياتنا ، والصائغ الذي يصوغ الطبع ويخط صفحات المصير .

والمجال الذي يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات السلبية ، هو الشعور . أما اللاشعور ، فهو مصدر ومقر الملكات الايجابية .. كالمثل الاعلى والتصوف والايمان والحب والابتهاج والتفاؤل والحماسة .

ووظيفة الشعور أن يعمل على تهذيب اللاشعور تحت اشراف العقل ، وأن يقوم بالاستبطان وبتحليل ذاته نفسيا .

اما ما فوق الشعور ــ وهو احد شعبتي اللاشعور ــ فهو مقر الحق والجمال والعدل والطيبة والخير والبطولة والتصوف وما فوق الطبيعة والفلسفة والتدين . وعلى هذا نستطيع ان نقول ، دون حرج ، أن مافوق الشعور معدوم عند البهيم والاناني الغليظ القلب ، وانه نام جدا عند البطل والعبقري والفنان ..

وما دون الشعور ــ وهو الشعبة الاخرى للاشعور فهو الركن الاساسي من حياتنا الذهنية ــ ويكون تسعة اعشار حالتنا النفسية .. انه مقر الذاكرة والعادات وردود الافعال والغرائز والحماسة واللغة واللازمات والحركات والاذواق والاشواق والمواهب والعواطف والملكات .. وعلى هذا الاساس فهو اهم مجال في حياتنا الداخلية وطبعنا .

ان ما نتبينه عندما نفطن الى ما نصنع هو الشعور ، اما اللاشعور فهو الذي يحركنا حينما نمشي مثلا .. فنحن نفعل ذلك بطريقة آلية لا شعور لنا بها ، وفي استطاعتنا عن طريق الشعور ان نلاحظ حركاتنا ان اردنا ذلك .

ونضرب لذلك مثلا : لنفرض انك تتجول في الشارع مع صديق ، وانك تتحدث معه حديثا متدفقا ، فانت تشعر بالكلمات التي تنطق بها .. كما تشعر بالطريق الذي تسلكه متجها نحو هدف معين . ولكن الى جانب هذا الحديث الذي يتم تحت رقابة الشعور ، يقوم لاشعورك بعمل يجعلك تتحاشى السيارات والمارة . وهو الذي يسيطر على الحركات التي تأتي بها اثناء الكلام ، بل هو الذي يمدك بالمحصول اللغوي الضروري للتعبير .

ان هذين المجالين المختلفين بينهما اتصال وثيق وتعاون، بحيث يصعب فى كثير من الاحيان ان تقول اين يبدأ أحدهما واين ينتهى الآخر . وفى وسعك أن تدخل الى ميدان اللاشعور ، مستعينا بالاستبطان وهو الاقتدار على تحليل الشخص لذاته نفسيا ، والفطنة الى دوافع أعماله ووزن اقواله وتنظيم تنفسه ووقف حركاته وتعبير سرعته فى مشيه الآلى .. فكل مايجول فى لاشعورك تقريبا يمكن ابرازه الى مجال الشعور .

وفى بعض الاحيان ، اذا احسست انك كئيب أو مسرور وكنت لا تعرف لذلك سببا .. فما عليك الا ان تلجأ الى الاستبطان وتحليل حالتك النفسية ، وستعرف انك مسرور مثلا لان نبأ سارا ابلغ اليك منذ ساعة ، أو انك مكتئب لان احدهم تنبأ امامك بوقوع كارثة .. فالسرور والكآبة نتيجتان لاشعوريتان لخبرين شعوريين .

والكاهن الذى يتلقى اعتراف المؤمن ويسأله عن ذنوبه يخاطب الشعور .. اما المحلل النفسى الذى يعالج شخصا عصابيا فيخاطب اللاشعور مباشرة .

وسنحاول أن ندرس اللاشعور لانه المجال الذى ينبغى أن تنصرف اليه اعادة التربية .. فمصيرك يعينه لك طبعك، وطبعك هو وليد عاداتك ، وعاداتك نتيجة أفعال لك . تواترت وتكررت .. وهذه الافعال استحدثها فيك الايحاء

فان أردت أن تصوغ مصيرك ، فانه يجب عليك أن تكون لنفسك عادات صالحة . وهذه العادات تتكون عن طريق اللاشعور ، ففى اللاشعور تستقر عاداتك فى حالة كمون.

واللاشعور هو الذى يكون طبعك ، فيجب أن يكون هدفك منصرفا اليه أن أردت الرقى بحياتك ..

والشعور هو الوسيلة للتأثير فى اللاشعور عن طريق مراقبة النفس والايحاء اليها .. فالايحاء الذاتى المستمر هو السبيل لتغيير حياتك اللاشعورية التى تتحكم فى مصيرك .

***

ولكى ينجح الانسان يجب أن يكون صحيح البنية ، خاليا من النقائص والرذائل ، قوى الارادة ، منظما ، منهجيا فى التفكير والعمل . وأن المرء اذ يفكر فى هذه الامور ، يرى أنه من الضرورى لتحقيقها من تعويد النفس على الاستيقاظ مبكرا ، وممارسة بعض التدريبات البدنية ، والامتناع عن المسكرات والاطعمة المهيجة ، والتروى عند الاقبال على عمل من الاعمال ، حتى يكون شخصا قويا تام السيطرة على نفسه .. فالعقل الواعى أو التفكير الشعورى هو الذى ينبغى أن يسيطر على الانفعالات ..

ومن هذه الانفعالات نتخير واحدا هو عدم الصبر — مثلا — وترويض النفس على عدم الاتصال به ، بأن يوحى الانسان الى نفسه ، ولا سيما فى المناسبات المثيرة !

— اننى صبور .. اننى صبور .. اننى صبور ..

ويمر اليوم بسلام ، ويراجع المرء نفسه ، فيجد أنه بدلا من أن يفقد صبره عشر مرات أو أكثر ، لم يفقده سوى مرتين فقط .. ومن ذلك نرى انه تحت تأثير الشعور وسلطانه ، سيصل الانسان رويدا رويدا الى ما يهدف من الاقلاع عن تلك العادة اقلاعا كليا ..

ولاشك أن الايحاءات الذاتية المستمرة تجعل المرء

مشدود الاعصاب فى اولى المراحل .. ولكن بعد بضعة اشهر من الترويض والتمرين سينال الهدوء ، بل ستتمكن عادة الهدوء لا بمجهود شعورى هو الايحاء ، بل طريق اللاشعور الذى هو خازن العادات الراسخة .

ويمكن للمرء ـ بعد أن يسيطر على الانفعال الاول ـ ان يكون عادة أخرى طيبة كعدم التفوه بلفظ ناب ، او النهوض مبكرا . وبمرور الزمن سيتضح له أنه كلما توطدت عادة كان المجهود فى تكوين العادة التالية أقل بكثير، فلا ينقضى عام الا وقد صار له رصيد من العادات الصالحة ، لا تكلفه بعدها مجهودا فى السلوك . وسيزداد بها قربا من قلوب الناس ، ويتضاءل صراعه مع نفسه ومع سواه ، وبالتالى سيزيد انتاجه فى العمل . وبعبارة موجزة ستجدى عليه هذه التربية الذاتية خيرا لم يخطر له ببال ، وهو السعادة النفسية وتحسن الصحة وتقدم العمل .

نستخلص مما اوردناه ان الايحاء الذاتى هو عملية ادخال مما قرره الشعور الى مملكة اللاشعور ، والمثابرة على ذلك الى أن تستقر البذرة وتتاصل جذورها ، ثم تؤتى ثمرها من تلقاء نفسها ..

ومن الخطل اللجوء الى الايحاء السلبى كان تقول : « لم أعد نافد الصبر » ان كنت تهدف الى الهدوء ... كذلك من الخطأ اتباع الايحاءات المعلقة على زمن كان تقول : « سأمتنع عن التدخين غدا » عندما تريد الاقلاع عن عادة التدخين ، بل لتكن صيغتك الفعل المضارع كان الامر حاصل فعلا ، وعندما تخلوالى نفسك راجع ماوصلت

اليه عن طريق تمثيل أشد المواقف امتحانا لما وصلت اليه.
وتخيل كافة الاوضاع التى تثير أعصابك لترى تأثيرها فى
نفسك .. فاذا اطمأنت نفسك الى ما وصلت اليه ، فان
ذلك سيساعدك على الاشمئزاز من عيوبك والتطلع الى
عادات ومواقف أخرى تكون فيهما موضع التقدير ..
وهكذا تستعين بالاوضاع الجميلة تارة وبالاوضاع المرذولة
تارة أخرى لتطبع نفسك على النهج المنشود .

***

ولا باس من ان تقول لنفسك جملة مرات فى يوم واحد:
ـ ترقية نفسى هى الامنية التى اسعى لتحقيقها ..
واجعل هذه الفكرة فى لاشعورك زمنا طويلا
الى أن تسرى فيه وتتأصل .. وسترى بعد ذلك ان الاية
ستنقلب ، وانه بعد أن كنت تردد هذه الفكرة للاشعور ،
سيقوم اللاشعور بايحاء هذه الفكرة لك اى لشعورك ـ
وتذكيرك بها كلما فكرت فى أن تحيد عن مقتضياتها .
وستجد نفسك مسوقا من اللاشعور الى كل ما من شأنه
تحقيق هذا الهدف ، واذا بأقوال وصور واعمال جديدة
لم تخطر ببالك من قبل تصل اليك من لاشعورك لتصل
بك الى غايتك .
وهنا صدق من قال :
ان التربية عبارة عن ادخال الشعور فى اللاشعور
ان النفس أشبه بهدف من أهداف الرماية ، مركزه
نقطة سوداء تحيط بها دائرة حمراء ، ثم دائرة بيضاء أكبر
منها .. فالدائرة الحمراء هى مادون الشعور ، والدائرة
البيضاء هى الشعور . اما النقطة السوداء الداخلية فهى

مافوق الشعور الذى تكمن فيه الذات العليا أو المثالية .

فكأن مادون الشعور هى الحلقة المتوسطة بين ما فوق الشعور والشعور .. فالعادات والحركات الالية والافكار والاحساسات العادية تصدر كلها عن ما دون الشعور .. فما دون الشعور الذى يشرف على التمرينات الاعتيادية كالسباحة والكلام والسير وما الى ذلك ..

ويمكننا أن نتساءل : هل تكوينك الجسمانى والذهنى يقوم بعمله على وجه مرض ؟ .. أن كان الأمر كذلك فسيكون نشاطه فى ظى اللاشعور وسوف لا تشعر به . اما اذا وجدت صعوبة فى التنفس ، واختل نظام دقات القلب ، وأتعبتك عملية « الهضم » فسيبدى ما دون الشعور شيئا من عدم الارتياح يقلق نومك ويعكر صفوك، حتى اذا ازدادت الحالة سوءا انتقل المجال الذى تدور فيه هذه العمليات من اللاشعور الى الشعور ، كمن يحدث نفسه بانه مريض .. فيقول لنفسه انه كان مريضا من زمن وهو لا يشعر ..

وحرى أن نوجه النظر الى أن الانقباض حالة سوداوية يجب الا تستكين اليها .. فكلما احسست به عليك أن تنصرف للتفكير بضع دقائق الى أن تكتشف علته . ومتى وصلت الى اكتشاف العلة عن طريق الاستبطان، فستجدها فى الغالب قلقا أو خوفا أو جرحا أصاب الكبرياء .. وما عليك سوى أن تتغلب عليها بالايحاء الذاتى بجرعات مضادة مناسبة لكل سبب من هذه الاسباب . وبذلك تتعود القضاء على الانقباض وتفوز بالسيطرة على مشاعرك

هب انك استقبلت شخصا وهتفت به مرحبا :

ـ انكَ تبدو مكتملَ الصحة !

ان هذا الايحاء سيجعل لاشعور هذا الشخص يحس بنوع من الارتياح والطمانينة تتحسن بهـا اضـطراباته العضوية .. اى أن الايحاء قد فعل فعله فى نفســه وفى بدنه ، كذلك كل ايحاء .. فلو انك أوحيت الى نفسـك على الدوام أن أعضاءك تقوم بوظائفها على الوجه الاكمل ، فان أعضاءك ستحقق ظنك الى حد يقرب من الـكمال . وباتباع هذه الوسيلة من الايحاء يصل الطبيب النفسـانى الى علاج كثير من الامراض الوظيفية العضوية ، لان الارادة القوية تحقق كل مستعص .

ومما يبعث على الاسى أن فى مجتمعنا الحاضر عددا كبيرا من البائسين ، علة شقائهم انهم قلقون اندفاعيون عصبيون مرهفو الحس . ولا سبيل الى شفاء هؤلاء الا عن طـريق العلاج النفسى ، والارجح انهم لن يستطيعوا معالجـة انفسهم لان الهمة والثقة تنقصهم ، وباب الامل لهم يتمثل فى طبيب نفسانى يقوم بملاحظتهم عن كثب .

***

ويغلب الا تكون لقدرة الانســان حدود الا ما يفرضـه الفكر .. فيجب أن تكون لدى الانسان شحنة من الثقة فى الدور الذى يقوم به ، وفى النجاح الذى يصبو اليه .

ومن الجائز انك سمعت عن شخص ما كان نكرة ، ثم فجاة تفجرت فيه ينابيع من الذكاء .. كيف يمكن تعليل ذلك ؟ لقد عرف هذا الشخص عن طريق الايحاء أنه أهل للرزانة وله قدرة خارقة لمجابهة الشدائد . وقد تطالع عكس ذلك .. رجالا قفزوا الى أعلى المراتب وقد اصبحوا

يجب على المرء ان يبتعد عن هذه الرذيلة بل يجب عليه ان يحاربها عن طريق الايحاء بأن يوحى الى نفسه بأن ما يفعله من خير للغير انما هو خير لنفسه ، أيضا ، وأنه عنـــدما تمد يد العون للمحروم والمحتاج فان الله سيجزيه اضعافا، فيشعر بالطمأنينة .. وانه بقدر مايسعد الاخرين تغمره السعادة . واهم من ذلك ان يفعل ما يفعل دون انتظـار لجزاء أو شكران .

يتضح من ذلك أن الايحاء يحارب الانانية بل ويقضي عليها .. فهو اذن عامل خير أولا وأخيرا .. وانه أعظم قوة تغير بها ما بنفسك من روح التخاذل والشـعور بتقـدم السن ، الى روح التفاؤل وتفتح الشباب الحقيقى للحياة الجميلة الراقية المهذبة النقية من شوائب الطيش، وشوائب التداعى والتهدم ، على السواء ..

معينة تلهمنا لتقدير مدى امكان أمر نسمع به وليس لدينا عليه دليل . وهذه الملكة هى الالهام او الحدس ، ومقرها فى اللاشعور ..

والخلاصة أن الايمان والثقة اللاشعوريين يمدان الانسان بقدرة خارقة على الايحاء نفسه . وتزداد تلك القدرة كلما ازداد الايمان . وخير مثل على ذلك ماتشاهده من تأثير المنوم المغناطيسى ، فان ذلك التأثير يزداد كلما اعتقد الشخص النائم فى قدرته ، وعندما ينجح المنوم فى تنويم شخص مرة ، فقد صار له عليه نفوذ كبير . وينمو هذا النفوذ مع كل تنويم جديد .. واظهر حالة من هذا القبيل أن منوما قام بعمليات التنويم فى جملة أشخاص من أسرة واحدة ، فلوحظ أن هؤلاء الاشخاص أصبحوا مرهفى الحس سريعى التأثير بنفوذ ذلك المنوم عليهم الى درجة كانوا فيها لا يلبثون أن يناموا بمجرد رؤيتهم اياه متجها نحوهم ..

***

ومن الحقائق المقررة أن حياة الانسان رهن بمزاجه ، اى تكوينه الوجدانى والجسمانى .. والتكوين الوجدانى مقترن بالعادات ، والعادات خلاصة أعمال أوحى بها الايحاء . فالايحاء بتعبير ادق مفتاح الى خلق الشخصية المثالية وتقويتها ، أى ما فوق الشعور وهو أفضل ما فى الانسان ..

ومما لاشك فيه أن المرء الذى يعمل ويسعى الى تقوية شخصيته المثالية ، انما يظهر شخصيته الحقيقية التى كانت مطموسة تحت ستار كثيف من الاهمال أو اساءة

الاستعمال ، الذى هو فى الواقع الافكار التى يجانبها الصواب وعدم الثقة فى النفس وعدم الاكتراث .

فاذا اراد الانسان الوصول الى ما أشرنا اليه وهو تقوية الشخصية المثالية ، فان ذلك يتم بنواح ثلاث : فى الشعور ، وما فوق الشعور ، ومادون الشعور ، ووسيلته نحو ذلك هى الايحاءات الذاتية نحو الكمال التى تمحص فى مهارة ، وعلى الانسان أن يواظب على تكرارها مرات تلو مرات حتى تتأصل فيما دون الشعور ، وتصير فى النهاية طابعا للحياةوبمعنى آخر العادات ..

ولا نغالى حين نقول ان النجاح بكافة انواعه هو مسألة عادة . وليس أدل على ذلك من أن يرى بعض الناس يحرز نجاحا فى اثر نجاح فى الوقت الذى نشاهد فيه بعضا اخر لا يحرز اى نجاح اطلاقا . ولو قدر للفاشلين الفطنة الى استخدام الايحاء الذاتى وتجربته ولو فى ابسط الامور ، لخلقوا فى نفوسهم عادة النجاح وايقنوا من الثقة بانفسهم وبقدرتهم ..

فاذا وضعنا ذلك فى اعتبارنا لعرفنا انه يستحسن أن نراقب أفكارنا الشعورية لانها محشوة بتيارات من الايحاءات المستقرة فيما دون الشعور ، ويمكن تكييف الحياة على اساسها .. لذلك يتحتم أن يتيقظ المرء لتفكيره الواعى ، ولا يسمح لاى خاطر الا اذا كان هدفه ذاتا حقيقية مثالية كى تتكاتف جميع الطاقات لتحقيق المثل العليا التى يجب أن تكون خلاصة لكل ما هو ايجابى ونافع ويحظى بالتقدير من الناس .

وهناك مذهب يقول ان للمرء ذاكرة واحدة ، وهذا مذهب

خاطىء . ولا يمكن انكار أن للمرء ذاكرات . والملكات العقلية لدى الانسان يصاحب كل ملكة منها ذاكرة تختص بها . فمثلا توجد ذاكرة للاعداد ، وذاكرة للزمن ، وذاكرة للمكان وذاكرة للشكل ، وذاكرة للالوان .. وهكذا .

والذاكرات متفاوتة متباينة ، وتوجد أسس عامة تنمو الذاكرات بمقتضاها ، وهى المرجع الى تقوية الضعيفة منها .. وللتدليل على ذلك نورد بعض أمثلة لذاكرات مختلفة ، فالذاكرة البصرية ينبغى ازاءها أن يتعود الانسان التدقيق فى أجزاء مايقع عليه النظر .. كأن يركز الانسان نظره فى شخص ما ، فيتفحصه من جميع النواحى من الرأس وما يحمله من أعضاء الى اليدين وحركاتهما .. الى القدمين .. الى الملبس .. مع أعمال الفكر للحدس بمهنته . فليس من الصواب أن يبقى الذهن عاطلا ..

وأما ذاكرة الحوادث فانها تحتاج لتقويتها الى أن يعود المرء كل مساء عندما يلجأ الى فراشه الى استعراض جميع ما مر به من حوادث خلال النهار مجتهدا ألا يغفل شيئا منها مهما بلغت تفاهته ..

وذاكرة تقدير الامور — أيا كانت — تحتاج الى أن يتمرن الانسان على تقدير الابعاد والاشكال والاوزان .

وهناك طرق ووسائل لتقوية الانتباه وسرعة الخاطر والبديهة .. على أنه ينبغى فى كل هذه الحالات أن يصحبها الايحاء ، وتركيز الذهن .

والانانية من الرذائل الفاشية التى تسبب نفور الناس من صاحبها لان الشخص الانانى بطبعه سيىء الطوية عصبي متشائم . وهو بذلك ينحدر اجتماعيا .. ولهذا

يجب على المرء أن يبتعد عن هذه الرذيلة بل يجب عليه ان يحاربها عن طريق الايحاء بأن يوحى الى نفسه بأن ما يفعله من خير للغير انما هو خير لنفسه ، أيضا ، وانه عندما تمد يد العون للمحروم والمحتاج فان الله سيجزيه اضعافا، فيشعر بالطمأنينة .. وانه بقدر مايسعد الاخرين تغمره السعادة . وأهم من ذلك ان يفعل ما يفعل دون انتظار لجزاء أو شكران .

يتضح من ذلك أن الايحاء يحارب الانانية بل ويقضي عليها .. فهو اذن عامل خير اولا وأخيرا .. وانه أعظم قوة تغير بها ما بنفسك من روح التخاذل والشعور بتقدم السن ، الى روح التفاؤل وتفتح الشباب الحقيقى للحياة الجميلة الراقية المهذبة النقية من شوائب الطيش،وشوائب التداعى والتهدم ، على السواء ..

كيف تستخدم يديك؟

واليدان من أهم « عناوين » الشباب ، أو « عناوين الشيخوخة » .. على حسب الطريقة التى يستخدمهما بها الانسان .. ففى وسعك أن تحدث فى الناس ما تشاء من الاثر بيديك .

ان الشباب صنو النعومة والمرونة .. فلا تقبض كفيك دواما ، بل احرص منذ هذه اللحظة على استرخاءمعصميك وعدم توترهما .

وقد استطاعت « كورنيليا أتيس » أن تجعل يديها العامل الحاسم فى تصوير مراحل العمر المختلفة ، وهى تمثل حياة الامبراطورة المعمرة أوجينى .. فعندما كانت الامبراطورة غادة شابة فى ريعان الصبا ، جعلت الممثلة معصميها رخوين لدنين كأنهما غلائل من الحرير تتحرك مع اهتزازات الريح وذبذبات النسيم .. فكان ذلك أكبر عون على احساس النظارة بنضارة شبابها .

وفى الفصل الاخير ، بعد أقل من ساعتين ، كان على الممثلة نفسها أن تصور الامبراطورة وقد تجاوزت التسعين من عمرها فكانت حركة المعصمين المسيرة الجافة أعظم لمسة مسرحية لابراز الشيخوخة فى النفس ، فالمعصم

المتصلب ، المتعثر ، الجاف ، هو علامة الشيخوخة .. ولذا كانت حركة الامبراطورة ـ وهى تحاول عبثا تسوية وضع شاليا على كتفيها بسبب عجز معصميها عن الحركة اللازمة ـ هو أكبر دليل اقنع الناس انها بلغت من العمر أقصاه ، وكانها بهذه الحركة قد أبرزت وثيقة ميلادها ليقرأها كل انسان ! ..

وكل انسان يحرك معصميه بغير سهولة ومرونة ، يضيف الى عمره الحقيقى سنوات وسنوات .. وكل من يرغب فى حذف سنوات وسنوات من عمره عليه أن يوجه عنايته الى معصميه بحيث تزداد مرونة حركتهما .

وقد لاحظت أن السيدات اللواتى يظفرن بأزواج بعد سن الاربعين ، يتميزن جميعا بمرونة خاصة فى حركات أيديهن، ولا سيما معاصمهن ، ولهن راحات أيد وأصابع رخصة .

ان الشعرات البيضاء التى تنتشر فى الرأس لا تقتل الجاذبية ، بل لعل العكس هو الصحيح .. ولكن تصلب المعصم وخشونة اليد وكثرة غضونها وبروز عروقها ، لا يمكن أن تبقى للشباب ونضرته أثرا، أو تسمح للعاطفة أن تحوم حول هذا الشخص ..

ومن تجربتى أستطيع ان اؤكد أن « كيوبيد » يترفع عن استخدام سهامه مع الناضجين فى السن ، ولكنه يأنف من التعامل الشريف مع ذوى الحركات والاشارات المرتعشة او المتعثرة ، لان هذه اكثر العلامات على جفاف عصارة الشباب وينابيع الحيوية .

وكم من امرأة جميلة وفاتنة وشابة فى كل شىء .. ولكن ما أن يرى الرجل يديها معروقتين ، وعقل أصابعها بارزة حتى يشعر بالنفور منها قائلا :

ـ ان يديها تشبهان ايدى الغسالات المحترفات !

وهذه الصورة كافية لاقناعنا بمدى تأثير رشاقة اليدين وجمالهما .. وهذا الاثر نفسه موجود لدى الرجال ، لكنهم بطبيعة الحال لا يشبهون الغسالات ، بل يتميزون بأنواع اخرى من الخشونة والقبح ليست بالضرورة نتيجة للعمل اليدوى ، بل هى فى الغالب ثمرة لعدم العناية ، أو للكسل المفرط وعدم التمرين المنشط للخلايا والاعصاب ، أوبسبب اتباع عادات غير صحية عفوا ، أو نتيجة لتوتر الاعصاب وسوء الحالة النفسية ..

وتحضرنى فى هذه المناسبة ذكرى حفلة راقصة كبرى اقيمت فى فندق « هانتنجتون » منذ سنتين ، فى موسم الشتاء . ورأيت سيدة شابة حسناء تدخل البهو فى ثوب جميل وزينة حسنة . وكان واضحا جدا أنها قضت وقتا غير قصير فى التزين ، وانفقت مبلغا لا يستهان به فى شراء الثوب وتصفيف الشعر وما الى ذلك ..

ولاحظت ان هذه السيدة ظلت تختلس النظرات الى صورتها فى المرايا المحيطة بالبهو ، وفى عينيها قلق تحاول أن تخفيه .. كأن شكلها العام لا يبعث لديها الارتياح المنشود ، مما أثار حيرتها ، كأنها تتساءل :

ـ ما الذى ينقصنى حتى أبدو كسائر السيدات هنا ، ممن اراهن على سجيتهن ؟

والحق انها لم تكن على سجيتها فعلا .. ولم يبدو عليها انها « فى موضعها الطبيعى » فى هذه الحفلة الراقيـة الباذخة . وثابرت بين الحين والحين على التطلع متسائلة الى صورتها فى المرآة . وراودتنى نفسى أكثر من مرة أن اقترب منها واهمس فى أذنها قائلة :

ـ عفوك .. لا تبحثى عن السر فى وجهك ، بل انظرى الى يديك ! لماذا تقبضين راحتيك كأنك تتأهبين للدخول فى حلبة مصارعة لا حفلة رقص وتبسط ومرح ؟ ابسطى يديك .. واحنى اصبعيك الاوسطين الى الامام بعض الانحناء اذا شئت . اما اصبعك الخنصر « الاصغر » فليكن ممدودا على استقامته من غير أن يبتعد عن بقية الاصابع ، بحيث يكون السبابة هو اطول الجميع ، ويبدو الاوسطان أقصر مايمكن . أما الخنصر فلا ينبغى بأى شكل من الاشكال ـ ومهما كانت الحالة ـ أن يكون منحنيا أو مطبقا .

ان انحناء الاصبع الخنصر هو اسوأ علامة من علامات التأخر وهبوط المستوى الاجتماعى ، ولا يبارى هذا فى دلالته السيئة بالنسبة للمرأة سوى وضع اليدين فى الخاصرة ، أو على الحقوين أثناء الجلوس أو الوقوف !

وأنا أدعو كل سيدة تقرأ هذا الكتاب الى القيام بتجربة أمام المرآة الكبيرة القائمة فوق مائدة زينتها .. بأن تسير ذهابا وايابا ويداها فى الاوضاع المقوتة السالفة الذكر ، وسترى على الفور أى أثر سيىء تحدثه .. ثم تجرب الاوضاع المستحبة لليدين ، فتجد طابع الرشاقة والرقى واضحا بصورة لم تكن تخطر بالبال . وهذا الطابع هو ما يجب أن تتمرن عليه ، كى تراقب حركات يديها ولا تتركهما تسيئان الى مستواها وسحرها .

ومن الاوضاع السخيفة أيضا أن تجلس المرأة معقودة اليدين كأنها مدرسة عانس فى حجرة الست الناظرة ، أو أن يضع الرجل يديه على فخذيه وهو جالس كأنه تمثال قديم لعمدة من القرن الماضى .. فتلك أوضاع تفيد معنى

التخشب والجمود ، وهو من معاني الشيخوخة لا الشباب.

ثم هناك اعتبار نفساني يجب الا يغيب عن اذهاننا ، وهو أن عقد اليدين على الصدر أو في الحجر ، أو وضعهما على الفخذين يضفي على الرجل أو المرأة صورة المتفرج ، أو المراقب المنعزل ، وذلك لسبب واضح للغاية .. وهو ان ذلك الوضع لليدين هو وضع « عدم الاستعداد للعمل ».. اى الانسحاب من ميدان النشاط الدائر فيما حولنا. ومعنى هذا اننا لا نريد أن نتدخل ، وكل همنا موجه الى «النظرة» أو «المشاهدة » السلبية .

ان هذا « الانعزال » مرادف لمعنى « التقاعد » أو «الاحالة على المعاش » .. وهل للشيخوخة علامة افصح من هذه العلامة .

ان هذا الوضع لليدين مناسب جدا حين تكون مستمعا في مسرح أو سينما أو قاعة محاضرات أو حفل موسيقى . اما في الحياة العادية ، فيجب الا تسمح ليديك أن تسيئا اليك وتضعاك في صف المحالين على التقاعد ..

قد تكون متقاعدا فعلا من العمل أو المهنة .. ولكن اياك ان تترك يديك تعلنان انك اعتزلت ايضا كل نشاط حيوى يمارسه الشباب .. فالتقاعد عن العمل ليس معناه التقاعد عن الحياة ونشاطها ومباهجها ، فلماذا تترك يديك تشيعان عنك ذلك وتشهران بك وبسنك ؟..

ابق يديك منفصلتين على الدوام ..

فمن النادر أن تجد شابا يقبض باحدى يديه على الاخرى، اللهم الا في حالات التوتر العصبي الشديد ، أو حالات الارتباك والحيرة البالغة ، أو ربما محاكاة للجد أو الجدة..

اذا كان هذان هما اللذان ربياه صغيرا . ومعنى التقليد فى هذه الحالة ، أن الفتى شديد التعلق بجده أو بجدته .. ولكنه بهذه الحركة يسىء الى نفسه جدا ، ويتعود ، وهو لا يدرى ، عادة تقوده الى الشيخوخة قبل الاوان بكثير .. لذا انصحك أن تتحاشى ضم يديك بأى ثمن ، وكلمـــا استطعت الى فصلهما سبيلا فافصلهما ..

ان ضم اليدين معناه ضعف الحيلة وقلة الحـــول والطول ..

اننا نضم يدينا عند الصلاة والضراعة ، لكى نعبر عـن قلة حولنا وطولنا وضعف حيلتنا أمام ارادة الله وصروف القضاء .. فلماذا نجعل هذا التعبير « الطابع المميز » لشخصيتنا امام مخلوقات الله من أمثالنا ؟

وفيما مضى من عصور التاريخ ، كان الرجلان اذا تلاقيا، امسك كل منهما بيمين الاخر لسبب خاص .. هو أن يضمن كل منهما أن الآخر لايستطيع أن يوجه اليه ضربة أو طعنة وهما يتحدثان معا .. وهذا هو الاصل فى طريقة المصافحة باليد فى يومنا هذا بقصد التحية .

وحتى الحيوانات تعرف معنى حـركات اليـــدين .. وتستطيع أن تلاحظ ذلك فى الكلاب مثلا ، فاذا اعترضك كلب وانت تدخل دارا ، ووقفت فى مكانك لا تتحرك ، ولم ترفع يديك ، تأكد الكلب انك لا تريد أن تضربه أو تقذفه بشىء . أما اذا رفعت يديك الى أعلى بحركة تتقيه بها أو تعلن عن خوفك ، فانه سيظن من رفع ذراعيك انك تتاهب للهجوم عليه .. فينقض عليك !

ان الكلب يعلم تمام العلم ان اليد المرفوعة معناها الاستعداد للهجوم أو العمل الايجابى . أما اذا تركت يديك مدلاتين

وتركت الكلب يقترب منك ويتشمم رائحتهما من الخارج، فانه سيعتبر ذلك علامة مسالمة فيطمئن اليك .. وهذا هو البديل من معنى المسالمة الذى تعبر عنه المصافحة بين الآدميين ..

وانا اعترف انى أفزع من الكلاب . ولكنى جربت هذه الطريقة ووجدتها ناجحة تماما فى جميع الاحوال .

يجب الا ننسى أن من وظائف اليدين ايضا اظهار المودة والحنان ..

ان جميع الكائنات : من الزوج والزوجة ، الى الاطفال، الى القطط والكلاب ، كلهم يقدرون معنى اللمسة الحانية من اليد .. بل ان اليد الرشيقة الفتية يبدو منظرها وكأنما هى مستعدة دائما لمنح تلك اللمسة الحانية . أما اليد الغليظة الثقيلة ، فمن العسير أن تؤدى هذا المعنى . ولذا لا تستريح اليها العين ، ولا تطمئن النفس الى صاحبها ،أو صاحبتها ..

واذا وجهنا نظرنا الى خصائص الامم ، لوجدنا الفرنسيين من أكثر شعوب الارض استخداما لليدين فى الحديث .. بمرونة مدهشة ، ورشاقة .. وغيرهم من الشعوب يستخدمون أيديهم فى الحديث كثيرا ، ولذا حين يحتاجون الى استخدامها ، لا يحسنون ذلك . وهذا هو السبب فى أنهم لا يدرون ماذا يصنعون بها ، فيلقون بها امامهم على المنضدة ، أو على الركبتين ، أو على الصدر معقودتين !

اجتهد دائما ان يكون وضع يديك ـ رغم استرخائهما ـ هو وضع الاستعداد التام للنشاط ، والعمل ، والمداعبة

والحنان ، والمساعدة .. وذلك هو « السكون الناشط » أو الهدوء المليء بالحركة والحيوية !

وأوصى الجميع رجالا ونساء أن يدرسوا حركات أيديهم أمام المرآة ، لكي يستخدموها في الحديث استخداما لائقا رشيقا متزنا ، ليس فيه مبالغة سوقية ولا جمود يدل على التعب والجمود الموحي بالتقدم في العمر .

وثمة نصيحة أخرى قد تتكلف بعض المال ، ولكنه لا يذهب سدى .. أن تذهب الى فيلم جيد بطله وبطلته من الفنانين الراسخين ، فتشاهده أكثر من مرة .. انك ستجد متعة كبيرة في المشاهدة الثانية ، ولو أنك ستتكبد ثمن التذكرة مضاعفا . ولكن احرص على مراقبة حركات يد الممثلة والممثل ..

ان صناعة السينما تعتمد في المقام الاول على «الحركة» .. ولابد في الاخراج السينمائي من الاستعانة بالحركة لتأكيد كل فكرة او احساس .. واليدان من ادق وأبرع ادوات الحركة في التمثيل .. فلماذا لا يكونان كذلك في الحياة ، كي تكتسب شخصيتك مزيدا من الجاذبية وحيوية الشباب المتدفق !..

ان العين تتبع الحركات ، كما ان الاذن تلتقط الاصوات .. فثق وانت تتكلم أن الناس يسمعون صوتك بآذانهم و « يسمعون » حديث اشاراتك بأبصارهم .. فأحسن استخدام لغة اليدين ، كما تحرص على حسن استخدام لغة اللسان والشفتين ..

ولقد كان من أسباب النجاح الساحق للممثلة العبقرية « جريتا جاربو » انها كانت بارعة في استخدام يديها ، مع انهما في حد ذاتهما ليستا جميلتين بل كبيرتين .

وقـــد تعلمت المرأة الامريكية من جريتـــا جاربو أن صغر حجم اليدين ليس ذا أهمية ، وانما المهم أن تعـرف كيف تحسن استخدامهما في الاشارة الرشيقة المعبرة ..
بل اذهب الى حد القول ، أن جمال استخدام اليـدين يعوض المرأة في كثير من الاحيان عن كل ما غبنتها الطبيعة فيه من جمال الوجه أو جمال الجسد .. فهي تستطيع ــ اذا بذلت قصارى عنايتها ــ أن « تغني » بيديها وتعزف بحركاتهما العادية سيمفونية أو معزوفة راقصة ..
فما الفرق بين اليدين والرجلين ؟..
ان الاطراف الاربعة يقوم عليها فن كامل مستقل هـو فن الرقص الايقـــاعي « الباليــه » .. وباليدين تمثل الراقصة التعبيرية الهنـدية أو الشرقية أو الاوربيـــة قصصا بأسرها من غير حاجة الى كلام .. فحركات اليدين بمثابة قصائد واناشيد ومقطوعات منغومة ! واذا كان هذا ممكنا على المسرح ، فلماذا لايكون ممكنا في الحياة ؟ جرب منذ الآن وثابر .. وستصل !

***

وبشيء من الملاحظة ، ندرك أن لليد تعبيراتها الفطـرية تقريبا .. وهذه يجب أن نستغلها ونتنبه الى مغزاها ، فانت كي تتناول شيئا من أحد ، أو تتلقى هدية أو سلعة أو شيئا ترغب فيه بأي كيفية من الكيفيات ، تمـد يدك مبسوطة ، وباطن راحتك الى اعلى .. لانه ليس في امكانك أن تتلقى شيئا وتتناوله بظهر يدك ..
ولهذه الحركة الفطرية الاولية نتائجها المهمة ، فبـاطن اليد الى أعلى أدل على المودة وحسن التقبل عنـــدما

تستقبل شخصا أو تقوم بالتعريف بينه وبين شخص ، آخر ..

***

كذلك عندما تمد يدك لمصافحة انسان يحسن أن يكون باطن يدك متجهـا الى أعلى بعض الشيء دلالة على انك تتلقى يده كما يتلقى الانسان هدية أو رغبة من رغائبه . أما اذا مددت يدك للمصافحة وظهرها الى فوق ، فحركتك أشبه بمن يمنح صدقة .. فيد المعطى تكون مقلوبة الى أسفل ، أما يد المتقبل فتكون متجهة الى أعلى . وليس من الكياسة ولا التواضع .. بل من الحياء فى كثير أن تصافح شخصا بحركة تدل على انك تتصدق عليه بالتحية ؟

ان حركات باطن الراحة وظهرها هى فى أساسها كله حركات قبول أو حركات رفض .. فينبغى أن تتنبه الى حركات يديك فى هذا الضوء ، لتتحرى فيهـا أن تحمل معنى التقبل دائما لا معنى الرفض .

ان كلمة « لا » قبيحة فى غير موضعها الدقيق ، فان أردت لحركات يديك البلاغة فانتبه جيدا للاشارات التى تعبر عن الرفض أو النفور أو الانكار حتى لا تستخدمها الا فى موضعها الدقيق وبمقدار .

ومن التناقض المضحك أن تقول بلسانك « نعم » فى الوقت الذى تقول فيه يدك « لا » .. أو أن تقول بلسانك « لا » فى الوقت الذى تقول فيه يدك « نعم » .. وعلى العكس من هذا الأثر السخيف المضحك ، يأتى أثر التوكيد حين تتوافق اشارة اليد مع كلمة اللسان ، فتزيد من وزنها ووضوح معناها ..

وليس معنى التعبير باليدين هو الاسراف فى الاشارات بغير معنى ، فان ذلك لا يكون تعبيرا بل هذيانا وثرثرة باليدين ليس له قيمة أكثر من الهذيان والثرثرة باللسان . والهذيان والثرثرة — سواء باللسان أو بالاشارة — ليسا من ادلة الحيوية ونشاط الشباب ، بل هما الى خرف الشيخوخة أقرب !

ان الانسان المتزن لا يفتح فمه الا لان لديه شيئا معينا له أهميته يريد أن يقوله .. وكذلك لا يحرك يديه الا لان لديه ما يعبر عنه بتلك الحركة . ومن غير هذا « الاقتصاد » فى التعبير باللسان واليدين يفقد الشخص وزنه فى نظر الناس ، ولا يصغى احد لما يقول .. ولا يعير أحد اشاراته التفاتا .

ان الاشارة « لغة » لها بلاغتها وسحر بيانها ، وموسيقية تعبيرها مثل لغة اللسان تماما .. فليس وقتا ولا جهدا ضائعين كل ماتوجهه من عناية الى اتقان رشاقة التعبير بيديك ..

وكما أن العبارات اللغوية لها فواصلها وفقراتها المتميزة كذلك الجمل الموسيقية تفصل فيما بين أنغامها وقفات ولحظات صمت تساعد على وضوح معنى الانغام ... وكذلك الحال فى لغة اليدين ، لابد من سكون بين الحركات والاشارات كى يكون لتلك الاشارات معنى مفهوم .

واذا لم تكن من البلغاء فى لغة اليدين ، ففى استطاعتك أن تتعلم تلك البلاغة بمحاكاة فرسانها والنسج على منوالهم ! أليس من يريد تعلم الادب ورفع مستوى اسلوبه الانشائى ينصحه الناصحون بمطالعة اعمال كبار الكتاب والشعراء لتنطبع فى نفسه أساليبهم فينهج نهجهم ؟..

كذلك للغة اليدين ادباؤها وشعراؤها ! ان الممثلين هم شعراء الاشـارات ، والخطباء وكبار المحاضرين هم أمراء النثر فى لغة اليدين !

راقب اشارات الممثلين والخطباء لتتعلم منهم كيفيـة استخدام اليدين فى توضيح الكلمة المسموعة بالحـركة المنظورة . وثق أن التقليد غريزة فى الانسان ، انك ستجد نفسك تقلد ، عن غير قصد ، حركات من تعجب بهم من أولئك البلغاء وستزيد تلك المحاكاة من وضوح شخصيتك وسحر احاديثك فى مجالسك الخاصة والعامة .

***

والان يحسن أن نتحدث عن التمرينات التى تكسـب الاصابع مرونتها حتى لا تكون حركات اليدين جافة بعيدة عن رشاقة الشباب المنشود .

ان أفضل تمرين لمرونة الاصابع ونضارتهـا هو ان تتناول أصابع احدى يديك باليـد الاخرى وتحنيهـا الى الخلف برفق ، اى جهة ظاهر اليد . ولكن الرفق فى هذا التمرين ضرورى ، فلا ينبغى أن تؤلم مفاصل أصابعك . بل يكفى أن تحنى الأصابع الى أن تبدأ فى الشعور بالالم .. ثم تطويها ، وتكرر هذه العملية بضـع مرات كل يوم كى يجرى الدم بنشاط فى جميع مفاصل الاصابع ..

أما المعصم فيكفى لتمرينه أن تضم قبضـتك وتبسطها بهمة ، بحيث تنشر اصابعك متباعدة عند بسط راحتك تماما .

واذا كنت سعيد الحظ لانك ممن تعلموا العـزف على البيانو ، فالتمرين على تلك الآلة الموسيقية خـير كفيـل برشاقة الاصابع ومرونتها .. فان يبوسة المفاصل تبـدا

فى أواسط العمر ، وهذه اليبوسة هى التى تقضى عليهـا بالتمرين الرياضى .

ان العزف على البيانو ، أو ما يعوض عنه ، تمرين كاف لمفاصل الاصابع والمعصم .. وركوب الدراجة ، وما يحل محله من رياضة المشى ، خير تمرين لمفاصـــل الركبتـين والقدمين ..

وقد تكون فى حاجة الى بعض الفيتامينات لكى تـكفل مرونة مفاصل يديك أو قدميك أو سلسلتك الفقرية ، فلا تتردد فى استشارة الطبيب .. وقد لا يحتاج الامـر الا لبضع جلسات من الاشعة القصيرة .

ان شبابك هو الى حد كبير شباب يديك ومفاصـــلك عموما .. فلا تهمل هذا الامر اذا أردت لنفسك الرونق والعافية معا .

الفصل السادس

عيناك

عيون الشباب تومض بلمعان كلمعان النجوم ·· أما عيون الشيوخ فتحملق ، وعيون الشباب لا تكف عن الغمض والاختلاج ، وبذلك تتغذى العين وتغسل بالسوائل الطبيعية أثناء الاختلاج ·· وهذا هو السبب فى توصيتنا للمتقدمين فى السن أن يثابروا على الغمض والفتح لتقوية نظرهم وحمايته من التداعى ··

ان الخمول يورث الضعف والانحلال فى جميع العضلات والاعضاء ، وليست العين شذوذا أو استثناء من هذه القاعدة العامة ··

والعين عضو موضعه فى الراس ، فلابد لصحتها من وضع الرأس فى موضع صحيح مناسب · وما أكثر ما يخطىء الناس فى وضع رءوسهم ·· يمشون مطرقين ، ويجلسون مطرقين ، مع أن الرأس مجعول للارتفاع على امتداد مستقيم للعمود الفقرى ··

فلا تجعل عينك تنظر الى أسفل ، بل الى أمام ·· واذا كان عليك أن تنظر فى عمل أو كتاب ، فارفع العمل أو الكتاب الى أقرب ما يمكن من مستوى النظر ·· لان ذلك هو السلوك الصحيح الجدير بانسان له يدان · أما النظر الى

أسفل فسلوك جدير بحيوان من ذوات الاربع لم تمنحه الطبيعة نعمة اليدين والرجلين !

وأعلم ان السوائل المطهرة المستعملة في غسيل العينين والقطرات ، والنظارات ، وما الى ذلك من وسائل علاج العين والعناية بها ، لا تجدى نفعا ما لم يكن العنق مستقيما منتصبا فى سائر حالاتك أثناء اليقظة .

وثمة عوامل نفسية كثيرة لها أثر فى النظر ونضارته وصحته . وفى مقدمتها : القلق ، والخوف ، والشك ، والحزن ، والتشاؤم .. فابدأ بطرح هذه الهموم كلها عن كاهلك ، اذا كنت جادا فى تجديد شباب عينيك والمحافظة على لمعانها ..

ومن الضرورى أن تستشير اخصائيا موثوقا به للحصول على طريقة سليمة فى العلاج والعناية الصحية . واذا كنت بحاجة الى نظارة للقراءة أو للمسافات البعيدة ، فيحسن الا تؤجل ذلك .. فكل ساعة تقضيها بغير النظارة المناسبة تزيد من ارهاق عينيك .

***

ونضارة العين صحيا مسألة لا تنفرد بالاهمية ، بل هناك طريقة استعمال العين .. هناك طريقة نظرتك الى الناس ، هناك اسلوب تطلعك ، والصورة التى تطلع بها على الناس بنظراتك ، فالعين هى مرآة النفس كما يقول شكسبير ..

ان نظراتك الى الناس ، والى الاشياء ، هى صورة شخصيتك .. فالنظرة الرقيقة الحانية تؤدى عنك فكرة غير الفكرة التى تؤديها النظرة الصارمة .. والنظرة الحالمة غير النظرة الثاقبة الغامضة ، وهلم جرا .

ومن الملاحظ أن المتقدمين فى السن ـ ولا سيما السيدات يرون من حقهم أن يطالعوا الناس بنظرات كنظـرات الصقر .. وأن يقلبوا فيهم عيونهم من أعلى الى أسـفل ، كأنهم فى سوق للرقيق ،وجميع من حولهم « بضـاعة » ينتقون منها ما يروق لهم ! ..

واعرف سيدة من سيدات المجتمع ، كانت تدين بمكانها لزوجها ذى الشخصية الجذابة .. فلما مات وورثت عنه كل ثروته ومناصبه فى الشركات والاندية ، وجدت نفسها فجأة وحيدة ، وقد انفض من حولها كل من كانوا يحيطون بها ويرحبون بزيارتها فى مدة حياة زوجهـا ، لانهم فى الحقيقة كانوا يتحملون سماجة نظراتها وثقل دمها من أجل خاطر طرف زوجها ودماثته ..

ولجأت الى هذه السيدة تستشيرنى فى الامر ، وتطلب منى أن أساعدها .. فكان أول ما فعلتـه هو مواجهتهـا بالواقع المؤلم ! وافهمتها انها درجت طول حياتها بجـوار زوجها على عادة النظر الى الناس من عل ، وكأن الله ندبها لتكون قاضيا يدين جميـع البشر ! .. فكانت عينـاها الثاقبتان الصارمتان « تعريان الناس من ثيابهم » وهى طريقة مهينة للغاية ، فلا عجب أن يضيقوا بها ..

واقترحت على تلك السـيدة أن تضع أمامها فى موضع منزو من المكتب مرآة صغيرة كالتى يضعها سائق السيارة أمامه ، وأن تختلس اليها النظر كى ترى وجهها وهى تحدث الناس ، وان تتحرى الابتسام والنظرة الرقيقة ، وتطرد كل صرامة من ملامحها أولا بأول .

ونفذت السيدة اقتراحى .. واعتقد انها كانت مخلصة النية صادقة الرغبة فى التخلص من متاعبها التى تسببها

لها نظرات عينيها ، فاتبعت نصيحتي بدقة وتغيرت شخصيتها شيئا فشيئا ، الى أن اتصلت بي منذ مدة وجيزة لتسألني المساعدة العكسية :

ــ دليني بربك على طريقة أبعد بها الناس عني بعض الشيء ، لانهم صاروا يتكاثرون حولي ، وينشدون مجلسي، ويدعونني بكثرة مرهقة لفرط ارتياحهم الي ..

ودلتني التجربة على أن النظرة الرقيقة الودود تغير بالتبعية من طريقة الشعور والتفكير .. فالعين كما قلنا مرآة النفس ، وكل تغير متكلف في النظرات لا يلبث أن يؤدي ــ مع المثابرة ــ الى تغير في معاملة الناس عموما ، وفي الشعور بهم والاحساس نحوهم .

ان المودة والكرم ضروريان جدا للسعادة والشباب من كل النواحي .. فعندما ترى شخصا قادما تحوك ضع نور المودة ودفء الترحيب في عينيك ، ليحس في نظراتك انك تفتح له ذراعيك .. وسيحس ــ مهما كانت سنك ــ ان عينيك شابتان ، فيهما نور وغنى وسخاء ..

وعندما يحدثك أي انسان في أمر يهمه ، يجب أن تصغي له بعينيك لا بأذنيك وذهنك فقط .. فان العين هي التي تدل المتكلم على مقدار حماستك لما تسمع ، ومدى اهتمامك لما يقول . ومن العسير أن يقاوم المتحدث حبه لك اذا شعر في نظراتك بالحماسة للاصغاء ..

ان الحماسة هي علامة الشباب .. والنظرة الحارة المتحمسة هي النظرة المتوقدة بنور الشباب وعزمه ونضارته

وحماسة النظرات مقترنة عند الشبان بالاستطلاع .. لان غرارة الصبا تدفع الى الفضول وابتغاء المعرفة والاهتمام بكل جديد .. فاحرص على ذلك التطلع العقلي والنفسي

يبقى لك شباب العقل وشباب القلب وشباب النظرات ..

وسأطلب منك الآن أن تجرى تجربة بسـيطة جدا على عينيك :

ركز تفكيرك فى أحب الناس اليـك ، ثم انظر فى المرآة .. تجد اللمعان ، والحرارة ، والحماسة فى نظراتك ..

وركز تفكيرك بعد قليل فى أبغض الناس اليك ، وانظر فى المرآة تجـد الوميض قد تلاشى منهما ، كمـا تطفىء مصباحا كهربائيا بالضغط على زر صغير ..

والآن لا يقتضيك الامر الا تصـور من تحبهم لتومض عيناك بالمودة والحماسة كلمات لقيت انسانا لا تكترث له الا قليلا .. وشيئا فشيئا ستتعود المحبة ، وسـيتعودها منك الناس ..

وليس هذا بالامر العسير ، فالممثل قد يقف على خشـبة المسرح فى مواجهة الجمهور ويبدو عليه الشرود أو التفكير العميق ويتحدث عن وحدته ووحشته ، وأمام انفه المئـات من الناس .. لانه يتخيل ما يريد التعبير عنه ، فيحسه فى نفسه ، وتنطق نظراته وملامحه بذلك الشـعور المطلوب منه ..

كن ممثلا بعض الزمن ، ليستقيم لك قياد النـاس على مدى الزمن ..

راقب طعامك

لا ينكر أحد ما للطعام من أهمية فى تكوين الانسان منذ ولادته ، ثم تزداد هذه الاهمية كلما تقدم فى العمر الى أن يصل به المطاف فى مسالك الحياة الى الشيخوخة .

ولما كان الطعام هو الاساس العضوى لقوام الحيـــاة ، فهو بمثابة حجر الزاوية الذى تتركز عليه أصول الصحة العامة للانسان .. لهذا فقد أولى الباحثون والاخصـائيون عناية كبرى واهتماما شديدا بموضـــوع الطعام من ناحية ملاءمة أنواعه لمختلف الاعمار والامراض وحسن تهيئته .

وقد أثبتت التجارب للدلالة على ذلك ان اضافة مقدار من زيت كبد الحوت ــ ومن عناصره « فيتامين د » ــ الى طعام طفل معوج الساقين ، يمنحهما صلابة واستقامة ..

ومما يؤسف له أن غالبية النـــاس يجعلون طعـــامهم الاســـاسى الدائم من اصناف محددة : اللحم أو الارز أو البطاطس ، من غير أن يولوا اهتماما بالفواكه والخضروات .. وهم بذلك يحكمون على أنفسهم بالحرمان من الاملاح المعدنية التى هى العناصر الرئيسية لسلامة البدن وصحته.

ومن الخطأ الشـــائع اعتقاد الناس ان المبالغة فى طهو الطعام وانضاجه على النار يكسبه فائدة غـــذائية ، اذ أن

الصحيح هو العكس تماما لان الطعام بزيادة نضجه يفقد معظم فائدته الصحية ٠

ومن عجب أن تظن المرأة انالجمال مسألة سطحية لا تتعدى بشرتها ٠٠ فقد اثبتت التجارب العلمية ان الجمال موضوع عميق تصل جذوره الى خلايا الجسم الداخلية ٠

والجسم كما هو ثابت علميا مكون من ملايين الخلايا الدقيقة ، وكل واحدة من تلك الخلايا المتناهية فى الصغر كائن حى يأكل وينمو ويتكاثر ويعمل ، ثم يموت ، شأنه شأن أى كائن حى ٠ والناس فيهم السوى والشاذ والمليح والقبيح ، كذلك الخلايا فيها الصحيح والمشوه ٠ ويتوقف ذلك على كيفية نمو الخلايا وصيرورتها ، وأساسا على ذلك يتكون الشكل الخارجي للجسم الانسانى ٠

ومن حسن الحظ ان خلايا الجسم — مهما كانت متغلغلة فى داخلنا فهى تخضع لرقابتنا وتوجيهنا ، لان مجارى الدم تغذى الخلايا بالاملاح المعدنية والمقويات والفيتامينات الضرورية لسلامتها وتجديد نشاطها وزيادة طاقتها وشبابها ٠ لذلك يجب على الانسان أن يعمل دائما على أن يجعل دمه غنيا بشحنات كافية من العناصر البنائية اللازمة وهو أمر ميسور باتباع نظام صحيح للتغذية يسير به نحو الجمال والشباب ٠

وأول ما نلفت اليه النظر هو عدم الربط بين الغذاء الشهى والغذاء الصحى ٠٠ فمن السهل جدا أن نحشو بطوننا بوجبة دسمة من البطاطس المطبوخة باللحم والصلصلة ، نحس بعدها اننا تغذينا جيدا ٠ ولكننا اذا نظرنا الى هذه الوجبة فى ضوء علم التغذية ، نرى أن اللحم فى حد ذاته غذاء بروتينى نافع فى بناء العضلات ، كما هو

عنصر من عناصر تكوين خلايا الجسم . ونرى ان البطاطس غذاء نشوى ، وهو بحالته هذه مصـــدر للقوة المحـــركة والطاقة التي بها تعمل الخلايا . ولكن البنـــاء والوقود ليسا هما كل شيء .. فهناك عناصر أخرى عظيمة الاهمية تحتاج اليها الخلايا ، مثـــل الهـــرمونات والفيتامينـــات والمعادن . وتحتاج الخلايا العصبية بوجه خاص الى كميات هائلة من الفسفور . أما بقية الخلايا فتحتاج الى ما يلائم طبيعتها ، فالحديد ضرورى لخلايا الدم ، والجير لخـــلايا الاسنان . ومما لا شك فيه أن هبوط الكميـــة اللازمة من هذه العناصر على الحد الضرورى يضـــعف تلك الخـــلايا ويؤدى الى موتها جوعا ، وبالتالى يؤدى الى تدهور الصحة العامة للجسم .. وتبعا لذلك يتدهور المظهر العام والمظهر الخاص لتلك الاعضاء التى أصابها الضمور .

***

ومما يبعث على الدهشة ما يسببه اختلال الغدد الصماء وما يترتب على ذلك من آثار ، فقد تعجب اذا رأيت ملكة جمال مثلا وقد صارت نموذجا للقباحة والدمامة بسـبب اختلال فى الغدد الصـــماء أو افراط فى افرازها . وقد تعجب اذا رأيت شخصا ممشـــوق القوام وقد احدودب وتقوس ظهره . وتأخذك الدهشة اذا عرفت شخصا عاقلا متزنا واذا به فى لمحة عين قد انطبعت عليه وعلى تصرفاته سمات البلاهة .. ومرجع ذلك كله الى اختلال فى الغدد الصماء .

ومن حسن طالع هذا العصر أن العلم الحديث قد توصل الي كثير من الحقائق المذهلة عن هذه الجسيمات الصغيرة المسماة بالغدد الصماء ، كما توصل الى التحكم في نشاطها.

مما سيكون له أحسن الاثر فى الاحتفاظ بالجمال والجاذبية

ومن الغدد الهـامة التى تمكن العلم من التحكم فيهـا والسيطرة عليها ، الغدة الدرقية ، التى لها سلطان كبير على توازن الجسم وعلى عمليـاته الذهنيـة والكيميائية ، وتتوقف رشاقتنا أو بدانتنا على هذه الغدة .

وخلاصة القول ان الطعام الذى نتنـاوله ، بما فيه من عنـاصر معدنية ، وكربوهايدراتية ، وبروتينـات ، وفيتامينات ، ودهنيات ، بكميات معتدلة ، له أثره الفعال المباشر فى تغذية خلايا الجسم .

***

وأول ما تعنى به المرأة فى كافة أنحاء الدنيا هو جمـال بشرتها ، فالبشرة الجميلة عندها بمثابة الكنز الثمين الذى لا تعدله كنوز سليمان .. وكل امرأة فاتنة فى نظر الناس لها بشرة ناعمة ناضرة يضفى عليها سحرا يأخذ بالالباب .

وما أتعس المرأة حين تنظر فى مرآة ، فترى بشرتها وقد اصابها الاختلال ، واستحالت نضرتها الى بثور وخشـونة وبقع .. فتلجأ الى الدهون وما اليها من وسائل التجميل الصناعية تخفى بها ما أصابها ، وكان احرى بها أن تعالج العلة من أساسها .

ان بشرة الانسان مرآة تنعكس عليها صحته العامة ، ولم تكن أدهنة التجميل فى يوم من الايام علاجا لتدهـور حالة البشرة .. فمثل ذلك مثل حائط متصـدع يطليه صاحبه لكى يخفى التصدع دون أن يرممه .

ان الشحوب يعنى فقر الدم بسبب سـوء التغـذية ، والاصفرار معناه اضطراب افراز الصـفراء من المرارة ، واعتلال القلب يضفى على البشرة لونا أزرق .. أما البثور

والخشونة والبقع فليست أمراضا سطحية كما قد يتبادر الى الذهن ، بل انها أعراض متغلغلة ، ويظهر أثرها على البشرة .

فيجب عليك أن تكون يقظا لكل حالة تطرأ على بشرتك ، كتغير في اللون أو ظهور بثور أو بقع . واعلم ان ذلك ليس أعراضا سطحية بسيطة تزول بعد فترة وجيزة أو دون علاج .. والطعام الذى تأكله له أثره المباشر في هذه الحالات .

وبعبارة أوضح ، يمكن أن نقول ان سر جمال اللون ونعومة الجلد كامن في الخلايا الداخلية وفي الغدد .. وفي مقدورنا السيطرة على ذلك وفق ارادتنا ، فليس جمال البشرة اذن محصورا في دائرة الجسم فقط ، بل يتعداه الى النفس والتربية الخلقية والنفسية التى تتيح لنا التحكم في شهوة أفواهنا وبطوننا ..

***

لقد أثبت العلم ان عددا من خلايا الجلد يضمحل في كل يوم ينقضى من العمر ، وتحل محله طبقة جديدة من تحته ، خلفا لسلف . ولو اننا وضعنا في اعتبارنا ان ننظم ونحسن تغذية خلايا جلدنا عن طريق مجرى الدم كما ينبغى ، لحصلنا على جلد جديد ناعم ، ناضر ، جميل .. وبمعنى آخر نحظى بنضرة الشباب على الدوام ، فلا تتغضن جلودنا ، ولا تتجعد تحت تأثير الشيخوخة .

ان الجلد ليس مجرد غلاف لاعضاء الجسم وخلاياه ، ولكنه عضو عام من جملة اعضائنا ، لا يقل شأنه وخطره عن الاعضاء الداخلية الاساسية كالكبد والقلب والكليتين . والجلد من أنشط أعضائنا عملا في الليل ومن اغزرها

انتاجا ، فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والاظافر ، ويحمى بمادته وتفاعلاته الكيميائية كافة أعضاء الجسم الباطني من عوادى الجو والعالم الخارجي • ومن أهم ما يقوم به تنظيم درجة حرارة الدم ، وهو شديد الحساسية اذ انه يتأثر بما يصاب به أى عضو آخر ••

والكبريت هو العنصر الاساسي لغذاء الجلد •• والطعام مهما كان فاخرا أو غنيا بالعناصر ، لا يفيد الجلد الا اذا كان الكبريت من عناصر ذلك الطعام ، فهو الذى ينظف خلايا البشرة من النفايات وينقيها من الشوائب • ومن هنا ندرك حصافة اجدادنا حين كانوا يستعملون كبريت العمود ـ الكريه الطعم ـ لاضفاء النضرة على بشرتهم . وكان هؤلاء الاجداد على حق أيضا حين كانوا يصفون الكبريت للنساء فى فصل الربيع ، لان فصل الشتاء فصل الانكماش والاكثار من الطعام •• وتناول الكبريت يغسل خلايا الجلد ويجدد شبابها •

وتطورت الدنيا وتقدمت العلوم وتعددت الابحاث ، فأصبحنا نتعاطى الكبريت لا بوضعه الطبيعى ، بل بطرق غذائية مستساغة الطعم حيث اكتشف وجوده فى الخس والطماطم والبصل .. وهذه الاطعمة الكبريتية ضرورية لضمان دوام جمال البشرة •

***

ونلاحظ جفافا فى الجلد فى كثير من البلاد الحارة ، فيغدو الجلد سميكا وخشنا ، تتخلله اخاديد ، وقد تزداد الحالة سوءا فيصاب الجلد بما يسمى بمرض « البلاجرا »، وهو مرض يصيب الكثير من الفلاحين فى بلاد الشرق • وقد تناول الاخصائيون ذلك المرض بالبحث الى أن توصلوا الى

معرفة اسبابه · وقد اتضح لهم ان نقص فيتامين «ج» هو السبب الرئيسى فى الاصابة بذلك المرض ·

ومن خصائص هذا المرض أن اصابة النساء به أكثر من الرجال البالغين أو الاطفال · وتبدأ أعراضه بهزال وضعف عام مع توتر شديد فى الاعصاب · ومن أعراضه أيضـــا ان الجلد يحمر احمرارا ظاهرا بعد أسابيع ، وتزداد البقع الحمراء دكنة وتعقبها بقع بنيــة قاتمة ·· ثم يعقب ذلك خشونة الجلد وتقلصه ، فيبدو وكأنه جلد مومياء ·

وفيتامين « ج » ، وهو العنصر الاســـاسى للوقاية من ذلك المرض ·· وان كان من عناصر الطعام الذى نتنــاوله الا انه سهل الذوبان ، وبذلك ينفصل عن الطعــام عنــد طهوه .. وعلى ذلك فان اغفال تناول الطعام بمائه يفوت علينا فرصة الحصول على الفيتامين « ج » · لذلك يجب علينا أن نقلل من الماء فى طهو الطعام ، وأن نحرص على تناول الماء الذى نسلق فيه الخضروات ، وأن نعصر الخضر ونتناول عصيرها ، فانه عدو مرض « البراجرا » وجفاف الجلد ·

« والاطعمة » الغنية بهذا الفيتامين كثيرة متعددة ·· منها اللبن الطازج ، والزبد ، والبيض ، والكبد ، وخميرة البيرة والعدس ، والفواكه الطازجة ، والخضروات ، والخبز الاسمر ·

***

ولا يفوتنا أن نقرر ان الامساك ألد أعداء الصـحة ولو كان يسيرا ، لان احتفاظ القولون بفضلات عملية الهضم ، يجعل الدم يمتص جانبا من هذه النفايات ، ومنه تتسرب الى خلايا الجلد ·

والامساك مصدر رئيسى لكثير من الاضطرابات الجلدية ، لان هذه النفايات تفقد الدم خاصته فى التنظيف والتنشيط ، وبذلك تحول دون تقوية خلايا الجلد ودون تمكينها من مقامة جراثيم الالتهابات التى تنتشر فى الهواء الملامس للجلد .. فى حين ان الجلد القوى يقاومها .

لهذا يجب أن تفهم ان جمال اللون والبشرة يتوقف على قيام الامعاء الغليظة والدقيقة بوظائفها الهضمية على أحسن وأكمل وجه فلا تسمح للنفايات بأن تبقى فى داخلك ، بل اعمل على طردها أولا بأول.

***

لماذا تصبغ المرأة وجنتيها بالمساحيق الوردية اللون ؟ ولماذا تصبغ شفتيها بلون قرمزى ؟ ولماذا تسعى الى تعهد أظافرها بالنعومة واللمعان ؟ انها تستشعر الجمال بذلك الذى تفعله .. وهذه كلها وسائل صناعية ظاهرية . ولكن الابحاث العلمية والطبية أثبتت أن تناول الاطعمة التى تحتوى على كميات من عنصر الحديد تمنح المرأة ما تصبو اليه من هذه الالوان .. ذلك لان الحديد هو عنصر الكريات الحمراء فى الدم . والدم هو صباغ الاحمر الوحيد الذى تعترف به الطبيعة .

وعنصر الحديد متوفر فى كثير من الاطعمة منها العنب والسبانخ والتين والخس والزيتون والجزر والجرجير والكبد .

ومما هو جدير بالذكر أن الخضروات الداكنة أغنى وأحفل بعنصر الحديد ، وأكثر فائدة للمصابين بفقر الدم ...

وإذا كنا قد أسهبنا فى الكلام عن الاطعمة وأنواعها وفوائدها ، فلا ينبغى أن نغفل الاثر الكبير الذى تمنحه لنا التمرينات الرياضية ، والسير ، والاعمال البدنية التى تحتاج الى نشاط جسمى فى تنقية الدم وتنظيم دورته ، لان من المعروف أن تراخى الدورة الدموية تنجم عنه رواسب فى الخلايا ، وهذه تسبب اضطرابات فى البشرة ، وفى اللون ، والنتيجة الحتمية تشويه الجمال وهو أهم وأعز ما تصبو اليه نفس المرأة وتحرص عليه مهما كانت سنها .

***

ولا شك أن سحر العيون وتألقها يضفى على الانسان جمالا اخاذا .. وتبذل المرأة جهدها لكى تكسب عينيها سحرا وتألقا ، فهى تتعهدها بوسائل التجميل المختلفة . ولكنها مهما بالغت فيما تفعل ، فلا يصل بها الامر الى ما يصل عن طريق الوسائل الطبيعية العلمية .

وقد أثبت البحث ان توفر مادة « الفلورين » فى الغذاء يكسب العيون سحرا . وهذه المادة الثمينة متوفرة فى بعض الاطعمة كصفار البيض ، والسبانخ ، والجبن الركفور .

***

ويخطىء من يقول « ان الشعر الجميل منحة » خصت بها الاقدار صاحب ذلك الشعر .. فقد ثبت علميا أن الشعر نسيج حى تظهر فيه قيمة طعامنا الغذائية كما تظهر على الجلد . ولا نكون مغالين اذا قلنا أن فى الامكان أن نغذى الشعر أو أن نجيعه .. وجلد الرأس ليس هو التربة الحقيقية التى ينمو فيها الشعر وانما هو الدم .

وقد أثبتت التجارب والابحاث ان الاغـذية التى تفيـد الشعر ، هى ما يحتوى منها على قدر كبير من اليود .

ومما يؤسف له أن الاغـذية الغنية باليـود ليست بالكثيرة . والاعشاب البحرية أوفر النباتات بمادة اليود ، ولكننا لا تأكل هذه الاعشاب .. ويليها فى وفرة نسبة اليود الاسماك البحرية وزيت كبد الحوت وقشور الفواكه والخضروات . لذلك أنصحك بأن تأكل التفاح والخيار دون أن تنزع قشوره وكذلك القمح .. ويفيد الشـعر أيضا من الاصناف الاخرى كالخرشوف والتـين والتـوت والبندق والجزر ، وذلك لوفرة الكبريت ضمن عناصرها .. ولانها لا تخلو من اليود الذى أوضـحنا انه الغـذاء الرئيسى لنمو الشعر واضفاء الجمال عليه .

وكثير من الناس ان لم يكن معظمهم يشكو من المتـاعب التى يجابهونها فى حياتهم من الناحية الصحية المتشـعبة مع أن فى امكانهم التغلب على هذه المتاعب والقضاء عليها ، والاستمتاع بحياة صـحية هانئة ، اذا اتبعـوا الاسس الصحية السليمة فى طعامهم وكيفية تخيره وطهوه وتناوله.

شـكا لى أحدهم مرة من عينيه ، كيف أن جفنيهـا ثقيلان وكأنهما غطاءان من الرصاص ، وانه يشعر بثقـل عام وخمول .. فبادرته على الفور بسؤاله عن كيفية تناول افطاره . وعندما أوضح لى أنه يكتفى بقدح من الشاى ، اخبـرته ان علة الدواء تكمـن وراء ذلك . وشرحت له ان الانسان عندما يصحو فى الصباح يحتاج الى قدر وافر من التغذية يعينه فى دفعته الصباحية . وان أهم ما يجب أن يتكون منه الافطار هو البروتينات التى تتوفر فى البيض

واللحم والسمك والالبان • ولا يخفى أن الجسم يكون أشد حاجة الى ذلك بعد صيامه الليلى •

ومن الظواهر الملموسة التي تدعو الى الدهشة فيما يتعلق بالافطار ، انه الوجبة الوحيدة التي لا خطر منها على زيادة وزن الانسان ، وذلك لسبب واحد هو انها مجرد تعويض للنقص الذى أصاب الجسم أثناء الليل لانقطاع الغذاء عنه • وليكن معلوما ان البروتينات لازمة لبناء الجسم لزوم الهواء للتنفس •• لهذا يتحتم أن يحتوى طعام الافطار على ألوان غنية بالبروتينات مع الاكثار منها فى الوجبتين التاليتين • وهذه هى الوسيلة الناجعة لتخفيف ثقل الاجفان والخمول العام ، وبالتالى ابعادهما نهائيا عنك ••

وغنى عن القول أن وجبةالافطار اذا كانت غنية بالبروتينات فانها ضمان لعدم الافراط الى حد التخمة فى وجبة الغذاء ، لان وجبة الغذاء الدسمة الضخمة تسبب للانسان ثقلا فى الرأس والعينين بقية النهار • ولهذا أنصح بتناول الوجبات على دفعات حتى نتحاشى التخمة والنوم الكثير بعد الظهيرة •

***

ونظرة الى مجرى الحياة العملية ، تظهر لنا ان آلافا من الناس يكدحون حتى العصر أوالغروب فى مكاتبهم أو فى المصانع التي يعملون فيها ، حتى اذا حان موعد انصرافهم كانوا فى حالة من الاعياء تحول بينهم وبين الاستمتاع بسهراتهم ، فيشعرون بالضيق وتنتابهم نوبة كراهية لنظام حياتهم •• وهم جد معذورون • على اننا اذا رجعنا

الى الوراء بضع عشرات من السنين ، في عهد آبائنا وأجدادنا ، نجد انهم كانوا يمارسون أعمالا أشد عنفا ساعات أطول ، ومع هذا كان الوقت أمامهم متسعا كما كانت حيويتهم تتفتح للاستمتاع والمرح •

وهنا يحق لنا أن نتساءل عن كيفية تعليل ذلك ! والجواب لا يحتاج الى عناء أو كثير من التفكير •• فالسر كامن فيما كانوا يأكلونه ، خاصة في وجبة المساء التي كان لها قدر كبير من الاهمية عندهم ، في الوقت الذي نعتبرها نحن الان وجبة ثانوية أو غير ضرورية نتناولها على أبسط الوجوه وكثيرا ما نتناولها - ونحن في طريقنا الى سينما أو ملهى - وهي بهذه الحالة تتكون من لقيمات جافة خالية من « فيتامين أ » المؤثر القوى على حيوية العينين •

ويستحسن أن يتوفر في وجبة المساء مقدار لا بأس به من اللحم لانها بمثابة مخزن تموين للجسم أثناء الليل •• فاذا اتبعها الانسان بقدح من الشاى فان ذلك يضاعف النشاط •

وأحذر كل الحذر من تناول المشروبات الكحولية ، فلا يخفى ضررها البالغ على الصحة العامة • ولهذا سنفرد لها بابا خاصا في هذا الكتاب ، وأصلح منها وأجدى الاستعاضة عنها بتناول عصير البرتقال ، فانه ينشط الدورة الدموية ومراكز المخ •

واذا شعر الانسان في سهراته بشيء من الجوع ، فيمكنه أن يأكل شيئا من حلوى السمسم أو الفول السوداني لانها أصناف مشحونة بالبروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية الضرورية لخلايا الجسم •

وهناك لون من ألوان الاكل له فعل السحر فى تكويننا الجسمانى ، ذلك هو عسل النحل المعروف من قديم الزمان .. وقد فطن اليه الرياضيون والابطال فكانوا يتناولونه ، لما ثبت من أثره العظيم على الجلد وتوقد الذهن .. كما انه يساعد الجرحى والناقهين على سرعة الشفاء .

ويلعب عسل النحل دورا هاما فى عصرنا الحاضر فى شتى نواحى الحياة الرياضية . ويؤكد أحد العلماء انه ذا أثر فعال للتخلص من آثار الافراط فى الخمر واستعادة الوعى . وهنا يحق لنا أن نتساءل عن السر فى هذا التأثير السحرى لعسل النحل ! والسر كان فى التكوين الكيماوى لهذا العسل المستخلص من رحيق الازهار .. وباضافة قدر من الفيتامينات وبعض الاملاح المعدنية يمكن أن نجعل من عسل النحل غذاء كاملا .. فهو نوع نقى من أنواع السكر يتحلل بسهولة ويذوب فى الجهاز الهضمى ، فيمتصه بسرعة مذهلة فتتخلف عنه طاقة حيوية كبيرة . وتناول عسل النحل بدلا من السكر يحمى الانسان من كثير من الامراض الوبيلة . ومما هو جدير بالذكر أن عسل النحل مقو عظيم الاثر للقلب ، ولهذا اعتبره القدماء دواء لعشرات الادواء .

***

ويرى العلماء العصريون ان العمر الطبيعى للانسان هو مائة وخمسون عاما ، وانه ليس هناك ما يمنع مطلقا دون تعمير الانسان الى تلك السن . ومما يدل على صحة هذا الرأى أن بعض العلماء أجروا عدة تجارب فنجحوا فى زيادة عمر الحيوانات بنسبة ٥٠٪ وذلك عن طريق استعمال

أنظمة غذائية معينة تحتوى على عناصر ضرورية لتأجيـــل انحلالات الشيخوخة .. فماذا لو طبقنا ذلك لكى تثمر هذه الانظمة فى أعمارنا ؟

يجدر بنا أن ننظر الى الشيخوخة باعتبار انهـا مرض ، ولا نفكر فيها على ضوء التقديم السـنوى .. ولا ينبغى أن يقرر الانسان أنه مسن لانه تجاوز الستين أو السبعين،بل المسن حقا هو الذى تتحالف عليه عدة عوامل كيميائية عضوية معقدة يتخلف عنها تغيير فى خــلايا جسـمه وأنسجته ..

وفى استطاعة الانسان أن يكذب التقويم ، وأن يخـدع الرائى بحقيقة عمره اذا سار على نظام صحى فى الاكل .. فاذا اتبع هذا النظام وهو فى سن مبكرة ، كان ذلك أجدى وأعظم أثرا . وفى كلمـــات معدودة ، يمكـن القــول ان البروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية وتجنب الدهـون والسكر هى أكبر ضمان للخداع فى عمر الانسـان .

***

رأى أحدهم حشدا فى مكان عام ، فلاحظ ان أفراد هـذا الحشـــد شديدو الحيوية فتساءل عن السر في ذلك ! . وكانوا فعلا نماذج رائعة لابدان قوية وعضلات مفتولة فتية .. واتضح بالبحث والاســتقصاء أن السر يكمن وراء ما يأكلون ، وأن البروتين يقوم بدور ايجـــابي فى الحيـوية الجنسية ، ويضاعف الثقة الداخلية والشــعور بالقـــوة والحماسة والتوقد الذهنى .. وهى كلها أحوال تسير جنبا الى جنب مع عنفوان الغدد الجنسية .

وقد أجريت تجارب على رجال فى مستوى جنسى

متوسط اقتصر غذاؤهم على النشويات ، ومن عجب أنهم فقدوا بعد فترة كل رغبة فى الجنس حتى مع استخدام كثير من وسائل الاغراء .

فليكن معلوما لمن يهتمون بهـــذه الناحية من الرجال أن الحيوية الجنسية ليست أمرا مستقلا عن الحيـوية العـامة وما يتصل بها من نظام غذائى . ومن الخـطأ اللجـــوء الى تعاطى العقاقير المختلفة التى درج بعض الناس على استعمالها لان الرجل الصحيح البنية المتجدد الحيوية بالغـذاء الملائم يحتفظ بحيويته الجنسية طول حياته .

***

والانثى أنثى فى كل زمان ومكان .. وهى تحـرص على أن تكون بشرتها ناعمة وعيناها متألقتين وشعرها مصـــففا لامعا وجسدها نابضا بالحيـــوية والانوثة .. وكل ذلـك مرجعه الى نظام التغذية وافراز الهرمونات . فمن واجب كل امرأة تعنى عناية تامة بالغذاء النافع للغدد ، وتكثر من تناول ما هو غنى بالبروتين والفيتامين . ومن أوجب ما يجب عليها أن تتجنب قـدر اســـــتطاعتها الدهون والكعـك والارز والبطاطس والمكرونة وما اليها من النشويات .

وقد اهتم العلماء والاطباء بمشكلات الشيخوخة وتقدم السن فأخذوا يدرسونها .. وهم يقدرون أن ما نطلق عليه لفظ « الشيخوخة » ان هو الا فترة بغيضة مزعجة يقترب منها الرجال والنساء وهم متذمرون كارهون .

ولا تحتاج أى مرحلة من مراحل العمـر من الاهتمـــام والتفكير مثل مرحلة السن المتقدمة .. فكل فرد فى الحياة

ـ رجلا كان أو امرأة ـ يعمل على الاستعداد لمرحلة الغروب هذه عقليا وبدنيا وعاطفيا ، سيجد ولا شك أن جهوده تكلل بالنجاح • وصدق من قال : « ان زبد الحياة فى مراحلها الاخيرة ، فهى التى من أجلها نشأت البداية » .

ويميل بعض الاخصائيين الى الرأى القائل ان عجز الشيخوخة يبدأ قبل سن الاربعين ، ولكن بصورة غير ظاهرة •• بيد أننا اذا اتبعنا نظاما صحيا جيدا فى التغذية فيمكننا بذلك أن نمنع ـ أو على الاقل ـ نؤجل أمراض الشيخوخة وأعراضها •

ولهذا وجب لفت النظر كي يكون الانسان شديد اليقظة والحساسية لجميع النذر والبوادر التى يوجهها الجسم فيما يتعلق بالانحلال العضوى •• ذلك الانحلال الذى قد تظهر بوادره فى دائرة سن العشرين ، ومن ظواهرها ضعف مرونة أنسجة الرئتين وتناقص الكليتين حجما ووزنا •

وعندما يصيب الانحلال العضلات والانسجة والمفاصل والاعصاب ، يضعف نشاط الجسم ، ويساعد على ذلك بل ويعجل بذلك سوء التغذية •

ويقول الطب ان الخلايا العصبية تحتاج مع تقدم السن الى غذاء خاص بالبروتينات والفيتامينات • ومن الحقائق العلمية أن الغذاء الجيد يحول دون ضعف الابصار ، كما يحمى الانسان من ثقل السمع فى مرحلة تقدم السن ، وكذلك يفيد فى حالات ضعف العظام ، وسقوط الاسنان أو تلفها ، وفى تغضن الجلد وسقوط الشعر •• لان جميع

هذه الحالات ترجع الى حالة الدم التي تتأثر مباشرة بعناصر الغذاء ٠

***

وظاهرة أخرى لا ينبغي أن نغفلها ، ذلك اننا نلاحظ أن كثيرين يصابون بالبرد ٠٠ ولو أدرك هؤلاء الحقيقة لعرفوا ان هبوط القوى الناتج عن نظام التغذية هو الذى يجعلهم عاجزين عن مقاومتهم للبرد ، وهم يظنون خطأ أن سببه يرجع الى التغييرات المفاجئة فى الطقس أو الرطوبة أو بلل القدمين أو الاختلاط بشخص مصاب بالزكام ، لأن هذه مجرد عوامل مساعدة للسبب الاصلى وهو الضعف ٠

ومن الثابت ان الجسم المحصن بمقاومة منيعة ونظام غذائى صحي لا يمكن أن يصيبه البرد بسهولة ٠٠ وأوضح دليل على ذلك ما نلاحظه فيمن ينقهون من أمراض استلزم علاجهم منها الجوع ، فاننا نجد أن اصابتهم بنزلات البرد والالتهاب الرئوى من أيسر الامور ٠٠ فالضعف الغذائى بمثابة المفتاح للاصابة بالبرد ٠

وثبت علميا ايضا وبالتجربة أن من يصاب بالبرد تباعا لابد أن يكون جسمه مفتقرا الى ألوان معينة من الطعام٠٠ ولكنها ليست الارز أو غيره من النشويات والدهنيات ، والجسم الذى تتحالف عليه هذه الانواع من الاطعمة التى تسممه، والامساك وعسر الهضم ، هو أسهل فريسة للبرد.

فعليك أن تقلل من النشويات والدهون ، وأن تكثر من الخضر والفاكهة الطازجة ٠٠ وأخيرا عليك بكل ما هو غنى بفيتامين « ج » الذى أثبت الطب انه العدو اللدود للزكام سواء للعلاج أو للوقاية ٠

الفصل السابع :

راقب شرابك

لا شك أن المسكرات عامل قوى له أهميته القصوى ، بوصفها آفة كبرى من آفات العصر .. وأكثر من نصف البالغين في أمريكا لهم خبرة بالمسكرات كثيرة أو قليلة . ومن احصاء في ذلك الصدد أن خمسين مليونا من الامريكيين ـ ذكورا واناثا ـ يتعاطون المسكرات في المناسبات الاجتماعية ، بل وفي حياتهم العادية .. وأن أكثر من ثلاثة ملايين من الجنسين يفرطون في الشراب ، كما أن مليونا تقريبا من الجنسين أيضا يعانون من الادمان .

وهنا تدوى صيحة الاطباء والاخصائيين الاجتماعيين بالنصح لفريقي المفرطين والمدمنين ، يوضحون فيها خطورة الآثار التي تنجم وتتخلف عن ذلك من الناحيتين الصحية والاجتماعية .

ولكن من هو المدمن .. ؟

انه ـ ولا شك ـ الشخص الذى يشرب الخمر كثيرا جدا ، وبكميات كبيرة الى الحد الذى لا يستطيع معه القيام بما عليه من واجبات والتزامات .. ولا يمكنه أداء عمله كما ينبغي ، وبحيث تتأثر صحته بالشراب تأثيرا سيئا ..

ويسوقنا ذلك الى التفكير فى كيف يصـــل المدمن الى هذه الدرجة من الانحدار والسقوط ؟ وما الذى يدفعه الى ذلك ويشـــعل فى دخيلة نفسه الفتيل لالغام قوة الهلاك والانتحار البطىء ؟ ..

ان تطور الحياة الاجتماعية فى هذا الزمن جعل الانسان لا ينظر الى المخمورين نظرة الازدراء القديمة .. ذلك لان عقلية اليوم لا تسمح بتلك الغلظة والتغـاضى فى معـاملة التعساء . ومنذ أعوام مثلا كان المصاب باختلال فى قواه العقلية يقيد بالسلاسل والحبال ويعامل معاملة المنبوذ من الهيئة الاجتماعية ، ولا يحظى بأدنى قسط من العطف فى محنته التى قدرت له .. والى عهد قريب كان مدمنو الخمر يلقون نفس هذه المعاملة على وجه التقريب .. فاذا ظفر رجال الشرطة بأحدهم وضعوه بملابسـه تحت دش من الماء البارد ، ثم راحوا يفيقونه بعلاج وحشى هو الصفع والركل .. كما كان قضاة محاكم الشرطة يحكمون عليهم بالحبس شأنهم فى ذلك شأن المجرمين سواء بسواء ، وذلك بلاشك مسلك ليس فيه من الحكمة والحصافة مثل ما فى الحكم بالسجن على مريض بالالتهاب الرئوى ! .. ذلك ان ادمان الخمر مرض مثل الالتهاب الرئوى سواء بسواء .

أما الآن وقد تقدمت الحضارة بالمجتمع ، فأصـبح ينظر الى المدمن على انه مصاب مجنى عليه ، وأنه من هذه الناحية بحاجة الى المعونة وكثير من العنـاية . لان المدمن غالبـــا شخص يلازمه الشعور بالضياع وعدم الاطمئنان والاستقرار والخيبة والتعاسة الطاغية . وهذا الشعور الذى يلازمه هو

الذى يدفعه بطريقة آلية لا شعورية نحو زجاجة الشراب •

وغنى عن القول ان الأدمان انما هو فى الواقع انتحار بطىء ، بل انه انتحار بطىء وعاجل فى وقت واحد ، وليس فى ذلك تناقض : فهو انتحار بطىء لانه يقتل أجهزة الجسم ويدفع الى النهاية ٠٠ وهو انتحار عاجل لانه يعزل السكير عن الشعور بعالم الواقع ، فكأنه ميت بالنسبة لذلك العالم ٠٠

ان ما فى الزجاجة ليس هو ما يتعلق به المدمن ، بل ان هدفه وما يسعى اليه هو نسيان الواقع والغيبوبة عنه والهرب من الوجود فى محيطه والاحساس به • والدليل على ذلك واضح كل الوضوح وقاطع جدا ، فانه فى اللحظة التى يدرك فيها المدمن أن الخمر لم تعد تؤثر فيه التأثير الذى يسعى اليه ، أى لم تعد تغيره وتبعده عن واقع الحياة ، فانه يقدم فى هذه اللحظة على الانتحار الحقيقى ، فيشنق نفسه ، أو يلقى بنفسه تحت عجلات القطار أو فى بحر • وتدل الاحصاءات على أن خمسة فى المائة أو أكثر من بين الذين يقدمون على الانتحار يكونون من مدمنى الشراب •

ولا مناص من القول بأن الادمان دافع من دوافع الفناء الداخلية ٠٠ فالحافز الاول للسكير على سكب الخمر فى جوفه هو الشعور بالرغبة فى افناء جسده حتى لا يشعر به ، وفى اعتقاده ان ذلك الجسد لا أهمية لوجوده فى نظره بازاء انفعالاته العنيفة ومشاكله العاطفية ، وبازاء عجزه عن تحقيق التوازن بينه وبين ظروفه الواقعية •

والمفرط فى الشراب ، هو الذى يتناول ثمانية أو تسعة كئوس فى سهرة مرحة أربع أو خمس مرات كل اسبوع . وهو يفعل ذلك بعد الانتهاء من عمله ، وقد يحمل الى البيت مترنحا أو محمولا مرة أو بضع مرات كل شهر .

هذا هو المفرط فى الشراب الذى لم يصل بعد الى حد الادمان . وهو رغم هذا قادر على العمل ، وله بين أصحابه شهرة بالمرح وطيب المعشر وخفة الروح . وغالبية هؤلاء المفرطين فى احتساء الخمر لا ينحدرون الى الادمان ، على أنه لا عاصم لهم من الانحدار على كل حال ، لان الحد الفاصل بين الدرجتين رقيق جدا ..

***

ويلحق بخطر الخمر خطر أكثر شيوعا ، ونعنى به خطر التدخين .

ومن الحقائق المسلم بها أن التدخين خطر مستمر على صحة البشر ، وقد أثبتت الاحصائيات والمشاهدات زيادة نسبة عدد المرضى من المدخنين عنهم من غير المدخنين وشدة خطورة المرض على الطائفة الاولى بالنسبة لشدتها على الطائفة الثانية .

ومما يدعو الى الاسف حقا ما لوحظ من ازدياد عدد المدخنين زيادة كبيرة ، وخاصة بدخول الجنس اللطيف فى زمرة المدخنين . وهى عادة وان كانت مرذولة بين الرجال فهى أشد دفعا للاشمئزاز بين الجنس اللطيف المفروض اتسامه بالرقة والطراوة . ولم يستفد من هذا الازدياد فى عدد المدخنين سوى الدول التى تجعل ضريبة الدخان

عنصرا اساسيا فى دخلها دون النظر الى الصحة العامة وما يجب توافره لصيانتها والمحافظة عليها ٠

ولا ينكر المرء أن للتدخين لذة عامة عند جميع الاجناس وفى مختلف الاجواء ، وان أردنا صدق التعبير .. ايحاء نفسي بالشعور باللذة حتى لقد أصبحت من أصول العرف الاجتماعى بالممارسة ٠٠ وأصبح المدخن الذى تنفد سجائره فى ظرف من الظروف يشعر بفقدان تلك اللـذة فينقلب حاله من هدوء الى ضيق والى توتر فى الاعصاب ٠٠ ويؤثر ذلك على جهازه العصبى أسوأ تأثير ٠٠

وقد تكونت من زمن بعيد جمعيات لمحاربة التـدخين ، وأخذت تسدى النصائح تلو النصائح ، وتوضح مضـار التدخين من النواحي الصحية والمادية والاجتماعية ، وتنشر الجرائد في كافة أنحاء العالم بين يوم وآخر تقارير طبية من أعلام الطب فى العالم ، بعد ابحاث سنين طويلة ، عن أخطار التدخين وما ينجم عنه من اصابات بأمراض خبيثة تهدد حياة ملايين من البشر ، ورغم نصـائح الجمعيـات وصيحات أعلام الطب وعدد المدخنين لا يقـل ، ولا يقف عند حد ، بل يزداد يوما بعد يوم .. الامر الذى يتحتم معه الوصـول الى علاج فعـال يقضى ، أو على الاقل يحد من ذلك الخطر الجاثم على نفوس الملايين من فئة المدخنـين من البشر ٠

ولعله قد حان الوقت الذى يجب أن ننظر فيه الى هـذه المشكلة فى ضوء علم الحياة وعلم وظائف الاعضـاء وعلم الصحة العامة ، ومن المرجح أن الوراثة خلال عشرة أجيال

من الادمان قد نقلت الى الجيل الحاضر شيئا من الاحتمال لاضرار التدخين وأخطاره ، ونكاد نقول شيئا من المناعة ضد آثار « النيكوتين » .

واذا وضعنا نصب أعيننا أن الامهات الشابات يدخن اليوم كما يدخن ازواجهن ، فمن المحتمل جدا أن يرث الجيل المقبل عن كلا الوالدين حصانة أشد ضد مضار التدخين ، ومع تعاقب الاجيال سيأخذ ذلك الخطر فى القلة والتناقص ، وقد يزول تماما ..

وتعالت صيحات أعلام الطب في العالم بأن الافراط فى التدخين قد يساعد على نشوء أورام سرطانية في الرئة ، على أن الرأى الراجح أن الاستعدادات الفردية لها أثر كبير في هذه الحالات ، وأن هناك بنية تحتمل مائة سيجارة ، واخرى تضر بها خمس سجاير .

اذا تكيفت البنية وأجهزتها الداخلية مع « النيكوتين » لطول عهد الشخص بالتدخين وابتلاع دخان التبغ ،أصبح « النيكوتين » لازما لسلامة البنية ونشاط خلاياها وأعضائها ، والامتناع المفاجىء عنه يحرمها من عنصر أصبح أساسيا فى تغذيتها وتنشيطها . وقد لاحظ أحد الباحثين ذلك ، ولا سيما على المسنين ، فقال : « ان حرمان العجائز من التدخين بعد طول الادمان يفقدهم التوازن تماما ، وأعتقد ان ذلك يحدث أيضا في جميع الاعمار ما عدا صغار السن جدا » .

وتميل وجهة نظر الطب الباطنى الى أنه لا بأس من التدخين المعتدل لمن أدمنوا ، الا اذا اقتضى التشخيص

الطبي تحريم التدخين اطلاقا على ضوء ما قد يترتب عليه من مضاعفات وآثار ..

على انه عند النظر الى المسألة من الوجهة النفسية ، نجد أن التدخين متعة اجتماعية وعصبية تكسب المدخن الارتياح وتوازن الاعصـــــاب ، أى انها عنصر هام للتـرويح عن النفس .

ولا يذهبن بك الظن أن ذلك دفاع عن التدخين ، فعـدم التدخين أفضل قطعا منه . ولكنه مجرد موازنة بين عـدم التدخين وما يحدثه من ضيق واختــلال فى المـزاج وفى النشاط الحيوى ، وبين التدخين باعتدال .. والشـعور مع كل سيجارة بطعم خاص للحياة لا يتوافر فيها بدونها . وبديهى ان العاقل من يختار أهـون الضررين . ولعـل من الطريف ايراد مثل عن ذلك « سيجار ونستون تشرشل » والتساؤل عن مدى فائدته ، وفائدة بلاده لو أنه أبطل هذا السيجار وخمدت شعلة نشاطه الذهني واقباله على التفكير والعمل الجبار .

ولعل من الضرورى اسداء النصح بالتحذير من التدخين المتواصل ، فلا يخفى ما فى ذلك من اجهاد وارهاق للجهاز التنفسى مما يعود باضرار جسيمة وخطيرة على كافة أعضاء الجسم .. لذلك يجب أن تكون هناك فترة معقولة بين كل سيجارة وأخرى .

ومما هو جدير بالذكر أيضا ، وجوب تجنب التدخين أثناء السير .. فيكفى ما يبذله الجســم من مجهـود فى ذلك ، والتدخين فى هذه الحالة يضع عقبات لها اســوا التأثير على الجهاز التنفسى .

وكذلك يستحسن استعمال الافمام والغلايين مع العناية بتنظيفها يوميا بالكحول لازالة ما يتخلف فيها من « نيكوتين » ومن الصواب أيضا عدم ترك السيجارة فى الفم طول مدة اشتعالها بل يكون تدخينها فى انفاس متباعدة ، لفتح المجال للهواء النقى بالنفاذ الى الرئتين .

والافضل كثيرا عدم بلع أنفاس التبغ ، فان أخطار ذلك تفوق حد الوصف ويصعب تداركها ان لم يتعذر ذلك .

وقد ثبت أن للتدخين أثرا سيئا جدا على العينين ، لذلك يجب التحذير واسداء النصح بالاقلال من التدخين عندما تكون جالسا فى عملك ، لان الانسان فى هذه الحالة يكون حانى الرأس .

ومما يستحق التنويه ، الاقلاع عن عادة التدخين فى الليل ، وكذلك على الريق قبل الافطار ، وأيضاً مدة النصف الساعة التى تسبق كل وجبة طعام ، مع بذل كل جهد لكى يكون معظم التدخين بعد الظهيرة ، وأن يكون أقله فى فترة الضحى ، ثم فى المساء .

وأخيرا يستحسن أن يكون « الطباق » الذى يدخن من نوع جيد نقى ، وتفضل الانواع ذات المرشح . ولا يحسن تدخين أنواع لم يتعودها الانسان ، حتى لا يختل المزاج ، ولا تضطرب الانسجة بتغيير مألوفها .. كما يستحسن استعمال مطهرات للحلق لمنع تراكم المخاط الاصفر على أغشيته .

واذا كان الحريص على استدامة شبابه مكلفا بمراقبة طعامه وشرابه « وطباقه » ، أفليس مطالبا أيضا بالاقتصاد فى عواطفه ومراقبة قلبه ، وفراشه ؟

هذا هو موضوع الصفحات التالية

لا تكف عن الحب!

ـ انا أحب ، اذن فأنا أحيا ! ..

هذه الحكمة البديعة التى قالها « هاينى » الشاعر الالماني ، محب الحياة والجمال ، يجب أن تكون نصب أعيننا اذا كنا حريصين حقا على الشعور بالشباب طول حياتنا .

لا تكف عن الحب مهما كانت سنك ، فبذلك تلغى تأثير السن على حياتك .

الحب ومعنى الحياة توأمان ، لان الانسان منذ أن فطن الى كنه الحياة ومعناها السامى فطن أيضا الى الحب والى معناه .. بل قل شعر بالحب ..

والحب من أسمى العواطف وأهمها وأعظمها أثرا فى حياة البشر .. وكل ما من شأنه الحد منه ، أو الوقوف فى طريقه ، انما هو نظام فاسد يعرقل حركة التطور نحو الارتقاء ..

وبلغ من شأن الحب أن صيغت فيه آلاف من قصائد الشعراء ، ودارت فى محوره مسرحيات الادباء وقصص المؤلفين فى جميع بلدان العالم ومجتمعاته . ورغم كل ذلك

فاننا نلاحظ أن كثيرا من علماء الاجتماع لا يولونه الاهمية التى تتناسب مع قيمته وأثره فى الحياة ، بل يتجاهلونه ولا يعتبرونه من الاسس الحيوية لدعم حركة الاصلاح والارتقاء ، مثل أى برامج أو نظم أخرى سياسية كانت أو اقتصادية ٠

والتعبير الصحيح لكلمة الحب لا يعنى العلاقة بين الرجل والمرأة ، ولكنه يحمل بين طياته عاطفة قد تدخل فى نطاقها هذه العلاقة ٠٠ ويمكننى أن أقول دون تحرج أن ازدهار الحب فى بعض المجتمعات ، وعدم ازدهاره فى البعض الآخر مرجعه الى تباين فى التقاليد أو العادات الموروثة أو التعاليم المختلفة ٠ أو قد يكون مرجعه الى عدم او سوء فهمها ، أو سوء فهم الحب ذاته ٠٠ ولكنه لا يرجع بحال من الاحوال الى اختلاف فى طبيعة البشر ٠ ولهذا فاننى لا أهضم ذلك العداء القديم الراسخ بين الدين والحب ، والذى لا يزال أثره متأصلا فى بعض النفوس ، ولا أجد له ما يبرره ٠

وقد ظهر عامل جديد فى العصر الحديث وقف موقف المنافس اللدود للحب ، وأعنى به المال ٠٠ فأمسك الناس بتلابيب ذلك المنافس ، وجعلوا كل همهم واهتمامهم منصبا على جمع أكبر قسط منه ، ولو ضحوا فى سبيل ذلك بالحب ٠ ومما لا شك فيه أن التوفيق والنجاح فى اى عمل من الاعمال أمر يرغب فيه كل فرد ويسعى الى تحقيقه ، بيد انه يجب ألا يسرف الانسان فى أى أمر من الامور ، ولو كان هذا الامر هو عمله ٠٠ تماما مثله يجب

الا يتهاون فيه أو يهمل أو يقصر ، بل ان الطريق القويم هو أن يسلك مسلكا عادلا وسطا ، فيولى عمله ما يقتضيه منه من رعاية واهتمـــام وحســـن أداء ، كما يولى أموره الحيوية الاخرى ما هي جديرة به من رعاية وعناية • وكما انه من سوء التقدير أن يضحى الانســـان بمستقبله في سبيل الحب ، فانه من الحماقة كذلك التضحية بالحب في سبيل المستقبل •

وقد تعد التضحية من النوع الاول ضربا أو لونا من ألوان البطولة في بعض الاحيان • ولكنّ التضحية من النوع الثاني لا يمكن أن تعتبر بطولة على الاطـلاق • على أننـا نشاهد كثيرا ـ مع الاسف ـ أن المجتمع في العصر الحالي تغلب عليه نزعة التضحية بالحب ، لانه مجتمـع مادى ، يتكالب في سبيل الحصول على المال •

فكل شاب ينهي مرحلة دراســـته ويلج باب معترك الحياة ، يجند أفكاره ونشاطه ومواهبه لتحقيق هدف واحد ـ ولا شيء غيره ـ هو احراز النجاح المادى والحصول على أكبر قسط مســتطاع من المال • وهو في غمرة هـــذا الشعور ، يعتبر كل شيء عدا ذلك ضربا من ضروب اللهو أو العبث لا يوليه أهمية أو حتى التفاتا . واذا ما تأصلت فيه الشهوة الى المادة وأصبح عبدا لبريق المال ، فاننـــا نراه عندما يبني ويتزوج وقد صار في واد وزوجته في واد آخر لا يكاد يشعر بها أو بما تعانيه ، لانه يعـود الى بيته وقد نال منه الاعياء بعد أن يكون قد قضى نهاره كله وشطرا كبيرا من ليله خارج البيت مندمجا ومنهمكا في أعماله ، فيدفعه الاعياء الى التماس النوم طلبا لشيء من الراحة ،

فلا يولى بيته وزوجته وأطفاله ولو قسطا يسيرا من الرعاية والعطف والحنان .

وقد يستقيظ مبكرا فلا يرى زوجته أو أطفاله ويخرج حثيثا سعيا وراء هدفه .. حتى في أيام عطلته يخرج من البيت ليمارس نوعا من الرياضة التي يراها ضرورية لتجديد نشاطه الذى يحتاج اليه في معركته لكسب المال وجمعه • وانه ، وهو غارق في خضم حياته ، لا يعير زوجته اى اهتمام ، وتبدو رغائبها في نظره من التوافه ولا يكلف نفسه عناء مشاركتها في حديث أو التفاهم في شأن من شئون البيت والاولاد .

ومما لا شك فيه أن النتيجة الحتمية لذلك أن يفتر حب زوجته له ، وقد يتطور الامر فينقلب الحب الى عداء وبغضاء • ويستشعر هو في قرارة نفسه بأسى خفى لا يدرى كنهه أو مصدره ـ لانه لاه بما هو مستغرق فيه ـ فيدفعه ذلك الى مضاعفة الاستغراق في عمله • وهنا تصل العلاقة بينه وبين زوجته الى الحد الذى يتعذر فيه، بل يستحيل، ، الابقاء على رابطة الزوجية لانه تجاهل الصلات الطبيعية لهذه الرابطة المقدسة ، فينتهى الامر في أغلب الاحيان الى انفصال أو طلاق • وعندئذ يتصدع البيت وتكون الضحية الكبرى هى الاولاد الابرياء . وكل يوم يطالعنا بمئات من هذه المآسى نراها على مسرح الحياة •

وهناك تقاليد قديمة دأبت على تشويه الحب في نظرنا ، فاعمت بصائرنا عن تذوق النواحى السامية التى تكمن فيه بوصفه الوسيلة المثلى لتبديد الشعور بالوحشة الذى

ينتابنا فى أحيان كثيرة ، وباعتباره العامل الذى يقضى على بذور الخوف الرابضة فى نفوسنا من تقلبـات الحيـاة ومفاجآتها ، فيتحول الانسـان الى كائن حى من نوع آخر يستشعر ما حوله من جمال ويتطلع الى المسـتقبل بعـين التفاؤل والثقة .

ولم يقل أحد أن الكائنات البشرية خلقت لتعيش وحدها والرجل لا يستطيع أن يحقق رسالته البيولوجية فى الحياة بغـير امـرأة .. كذلك الامـر بالنسـبة للمـرأة ، فهى لا تستطيع بغير الرجل أن تحقق هـذه الرسـالة . ومن الحقائق المسلم بها والتى لا تحتاج الى ايضاح أو برهان ، ان الانسان المتمدن لا يمكن اشباع غريزته الجنسية اشباعا حقيقيا صـحيحا بغير حب ، وذلك لسبب سـيكولوجى جوهرى ، هو أن الغريزة لا يمكن اشـباعها حقا الا حين يندمج الرجل والمرأة بكل كيانهما ـ ذهنيا وجسديا ـ فى هذه العلاقة . واولئك الذين لم يقدر لهم أن يتذوقوا متعة الامتزاج الروحى الوجدانى العميق ، والاندماج الـكلى والانسجام النفسى الذى هو مظهر من مظـاهر الحب المتبادل ، قد حرموا فى الواقع من أمتع ماأعدته الحيـاه للانسـان ، وهم ـ عن طريق حاسة اللاشعور الكامنة فى أعماقهم ـ يدركون هذه الحقيقة فيتملكهم اليأس وتتلظى نفوسهم بالحسرة . وقد يدفعهم اليأس الى الحقد والحسد والقسوة والميل الى اضطهاد الغير .

وعلى ضوء هذه المآسى والانفعـالات ، اتجهت الدوائر العلمية الى تهيئة الطريق لفهم الحب الصـحيح ، وجعله

أمرا ينبغي أن يعنى به الآباء والامهات والمربون وعلمـاء الاجتماع ، وأخذ كثير من هذه الدوائر في تلقين النشىء المعاني السامية للحب ، بعد أن أصـبح واضحا أنه بغير ذلك يتعذر تنشئة جيل من الشبيبة تنطوى احساساتهم ومشاعرهم نحو غيرهم على ذلك الشـعور الجميل النبيل الفياض الذى يحول دون اتجاه نشاطهم نحو الانحراف .

فمن واجبنا أن نعمل استطاعتنا لاستئصـال الاحساس بالاثم والحرج الذى تقرنه التقاليد الجامدة بالحب والحياة الجنسية .. حتى بعد الزواج ، والذى يكون سببا لكثير من الاضطرابات العاطفية والنفسية .

ويخطى من يظن أن العزلة والانطواء على النفس يحفظان للمرء كرامته وشـخصيته . وهـذا في الواقع عقبة سيكولوجية تقف في وجه الحب ، لان الشـخصية ليست هدفا لذاتها ، ولكنها في الحقيقة وسيلة لتمهيد الاتصـال بالناس . والشخصية التي تسجن تذبل وتضعف ، بينما الشخصية المنطلقة في الاتصال بالغير تزداد قوة وقدرة .

ولا يمكن انكار أن الحب ضرورة لاشباع غريزة الحب الابوى ، واننا نشاهد في أغلب الاحيان أن الاطفال يجمعون بين صفات الاب وصـفات الام .. فاذا انعدم الحب بين الابوين ،فنتيجة ذلك أن كلا منهما يحب في أولاده الصفات التي تمثله ، ويكره فيهم الصفات الاخرى ، ومن هنا يتغير الحب الابوى ، الذى نعتبره من أهم العـوامل التي تدفع الفرد الى حب الحياة ومتعة النفس ، فينقلب ذلك الحب الى مصدر للالم والشقاء .

يجب أن يسود الحب الحياة ، بل يجب أن تتشبع به .. وأعتقد انه من السهل جدا علينا أن ننظر الى العمل الذى لا ينطوى على لون من ألوان الحب لاشخاص أو أشياء، أو حتى أهداف .. من السهل جدا أن نرى فيه المعول الذى يهدم بناء المجتمع ويحطم أعصاب القائمين به ، فاذا هم آلات صماء تعمل تباعا ، بلا تفكير وبلا انسانية ، وأين الانسانية فى الوقت الذى لا هدف لهم سوى المادة والانتقام من الناس والتنكيل بهم .

وهنا يمكننا أن نتساءل عن أهمية الحب ، وعن قيمته وأثره فى حياة الانسان .. ان هذه القيمة لو كان هدفها مجرد الامتلاك فهى لا شك عبث لا طائل من ورائه ، ذلك لان الحب بمعناه السامى هو المشاركة فى الميول والرغائب، وشعور المحب واحساسه بأن ذات المحبوب لا تقل فى التفانى . ولكن لشد ما يحز فى النفس أن المجتمع وقد غرق فى دوامة من الصراع والتطاحن ، لم يعد تربة صالحة خصبة لمثل هذا اللون من الحب ، لان التناحر والتنافس طغيا على العواطف الانسانية حتى كادت أن تختنق وتزول.

واننا لنرى ، فى الوقت نفسه ، أن معيار القيم الخلقية لم يعد ذا أثر فعال بالنسبة لحياة الناس . وانى أميل الى الاعتقاد بأن هذا أحد أسباب نضوب الحب على مفهومه الصحيح .. فقد أصبح الاتصال الجنسى أمرا يمارسه الناس تحت تأثير أى دافع ، وبأية وسيلة .. حتى تحول الى عمل آلى خال من العاطفة ، بل أكثر دفعا الى الكراهية والشعور بالاشمئزاز .

وهناك لــون من ألوان الحب بلغ الذروة فى السـمو والتعالى ، هو الحب العذرى ٠٠ وقد ســمى بذلك لانه لا غاية له ، وهو عاطفة من أقدم العواطف الانسانية ولكنه نادر الانتشار ٠٠

وجوهر ذلك الحب اعتبار الحبيبة شيئا مقدسا ساميا ، لا يصح أن تصل اليه يد العاشق الولهان ٠٠ فهو لا يفكر فى أن يطمع فى وصال ، وليس له فيه مطمع ، بل يقنــع بما يبذل لاستمالة قلب الحبيبة وكسبه من جهود مضنية شاقة ، منها نظم القصائد والعزف على القيثار ، ومنها ما هو أصعب مراسا كاظهار البراعة فى النضال أو القتال والتفوق على المنافسين والاقران ٠

واكاد اعتقد ان تعذر منال المحبوبة ، هو العلة النفسية الوحيدة التى تدفع المحب المدله الى الاعتقاد فى ســموها واحاطتها بهالة من التقديس والتوقير ، وانه لو وجد منفذا اليها وكان فى مقدوره أن ينال المحبوبة ، لانتفت صــفة العذرية أو الشاعرية من حبه ٠ وقد شاع هذا اللون من الحب فى العصور الوســطى ، وكان موجها الى نســاء مرموقات من الطبقــة العليــا ذات الســلطان والمكانة الاجتماعية ، ولا يستطيع العاشق أن يتصل بهن اتصــالا جنسيا مشروعا أو غير مشروع لفارق المركز الاجتماعى ٠٠ بالاضافة الى ماكان للكنيسة من نفوذ كبير وتأثير هائل يغرس فى النفس أن الاتصال الجنسى من الامور الشـائنة المستهجنة ٠ ولذلك أصبح الشــعور الجميل بالحب غير مســتطاع الا على نمط هذا اللون من الحب وهو الحب العذرى ٠

ومن الصعب أن نصف أو نصـــور الحالة النفسـية لشـــعراء الغرام والغزل فى القرون الوسطى ، فقد كان الشـــاعر منهم يتدله فى حب فاتنته ‥ ولكنه رغم ذلك لا يطمع فى الاقتراب منها على أية سورة من الصور . وقد يظن أن مثل ذلك الحب ان هو الا تقليد من تقاليد الآداب فى ذلك الزمن ، بيد انه كانت هناك حالات كان الحب فيها جارفا وصادقا بدرجة لا يتصورها العقل .

ومما ساعد أيضا على انتشار ذلك اللون من الحب أن أهل تلك العصور كانوا يرون الحياة الدنيا لا قيمة لهـا ، وان الغرائز الدنيوية ان هى الا نتاج الخطيئة والفســاد . ومن هنا نبتت كراهيتهم للجســـد ورغائبه ، وكان مثلهم الاعلى للسعادة هو الوصول الى حالة من النشوة الروحانية التى لا تشوبها شائبة من شوائب الجسد ولذائذه . فاذا وقع أحدهم فى حب امرأة ، فلا يسمح لنفسه بأن يتصور اتصاله بها جنسيا ، لان كل ماهو جنسى فهو فى نظـره وتقديره دنس . وعلى هذا لا يجد أمامه سوى اتجاه واحد لا مناص له منه ، هو الحب العذرى الشاعرى المبنى على الخيال .

ودار الزمن ، وتعاقبت العصور ، ثم بزغ فجر النهضة ‥ وبدأت الحضارة القديمة تستعيد سلطانها وسطوتها ، فانسلخت عن الحب صـــبغته الافلاطونية ، وان بقيت له صورته الشعرية الشـاعرية ، ولكنها شـــاعرية صريحة تستهدف الفوز بالمحبوبة والتمتع بوصالها .

وحين سهل منال المرأة ، انتهت الحاجة الى الاسلوب الشعرى فى الغزل ، وتفتق ذهن الرجال عن وسائل أخرى

لاقتناص قلوب النســـاء .. على ان سهولة منال المحبوبة في العصر الحاضر كان لها أثر عكسى سيىء فى الشعر والفن والموسيقى ».

وانى أرى لكى تعود هذه الفنون الى ازدهار ، يجب أن تكون المرأة عسيرة المنال من غير استحالة تورث اليأس .. وهذا هو ما حدث فعلا بعد عصر النهضة ، لان المرأة ـ تحت وطأة قيود التقاليد ـ كانت تمارس نوعا من التمنع وعـدم الاستسلام بسهولة لمن يسعى الى التقرب منها .

وارتفعت شاعرية الحب الى ذروتهـا العليـــا فى العصر الرومانى ، ذلك العصر الذى يمكن فيه أن نعتبر الشـــاعر « شيللى » لسانه المعبر وحامل لوائه ، فانه حينما كان قلبه يخفق بالحب كان يصب عواطفه كلها فى قصيدة شـــعرية رائعة ، ذلك لان محبوبته كانت تضن عليه بالوصـــال . وكانت هناك محبوبة تعسة ، لو انها لم تحمـــل الى الدير قسرا كى يحال بينها وبين حبيبها الشاعر ، لما ظفـر الادب بتلك الروائع من أشعار الغزل التى أبدعها ذلك الشاعر .

وما أن خمدت نيران الثورة الفرنسية ، حتى تفشت فى أوربا وأمريكا موجه فكرية تنادى بأنه يجب أن يســـبق الزواج حب عذرى ، فلا يقوم على أســـاس من التقاليد أو الاتفاق بين أسرتين دون نظر الى عواطف العروسين . بيد أن التجربة أثبتت فشل كثير من زيجات الحب العــذرى ، وكان السبب فى ذلك كان يصور للعروسين انهما سيعيشان فى نشوة دائمة ، ثم لا يلبثان أن يصطدما بوقائع ودقائق الحياة الزوجية ، وما يكتنف الاتصال الجنسى من حالات

توافق أو تنافر ، فتتبدد تلك الصورة الخيالية وتتبخر ، وتعقبها صدمة شديدة ، ممعنة في الشدة ، خصوصا لدى المرأة التي لم يدخل ضمن معلوماتهـا شيء عن الجنس أو النفور منه ٠

وإذا كان هذا مبلغ ضخامة الدور الذي يؤديه الحب في حياة الناس وسعادتهم وحيويتهم ، فان دوره في استدامة الشباب أجل وأعظم ٠

لنتذكر أن « جوتة » عشق بعد أن تجاوز الثمانين ونظم أعظم غزلياته في تلك الســـن ٠ وأن « توماس هاردي » عشق بعد السبعين ، ونظم ديوانا متدفقا بالحرارة في تلك السن ٠٠ وان الانقطـــاع عن الحب : حب المرأة ، وحب الجمال الفني ، أو حب الابناء ، أو حب الحقيقة والعدل ، هو الشيخوخة في أبشع صورها ٠٠ فلنحب دائما ، ولا ننقطع عن الحب ، لنبقى أحياء في نضرة الشباب الزاهر !

الفصل الثامن :

قاوم الشعور بالنقص

لا يتأتى للانسان ، رجلا كان أو امرأة ، أن يبدو فى أحسن حالاته الممكنة ظاهرا وباطنا الا اذا قاوم الشعور بالنقص .. وهو أكبر آفة تواجه الانسان العصرى ، لان له ذيولا كثيرة من الحسد والتناظر .. وهما علامتان من أكبر علامات الزمن .

والشعور بالنقص يتعلق بالسلوك من حيث عدم الثقة بالنفس أو ثبوط الهمة والخنوع ، والاحساس بعدم القدرة على النجاح .

ويرى أحد الباحثين فى الامراض النفسية ان الشعور بالنقص انما هو استعداد كامن لدى أى انسان ، مهما اختلفت الظروف التى تتصل بنموه أو تقدمه . ولا يمكن القول بأنه شعور مرتبط بالغريزة الجنسية ، بل من الجائز جدا أن ينجم عن تعثر الطفل فى الكلام ، أو عن ضعف يعترى العضلات ، وقد يجىء نتيجة لتخلفه فى مادة الحساب أو الهجاء . ومن المرجح أن ينقلب هذا الشعور الى عقدة اذا أحس بسخرية الغير ، فيصبح بمرور الايام فريسة فكرة تسيطر على ذهنه ، هى أنه عاجز عن مجابهة

المواقف التي تكشف عن نقصه .. مما يؤدى به فى النهاية الى أن يلوذ بالوحدة والانعزال عن رفاقه ، بل عن المجتمع حتى يتجنب كشف نقصه للناس .

ومن هنا يتولد الخوف لدى المصاب بالشعور بالنقص. ذلك الخوف الذى يفرض عليه العزلة والانسحاب بدلا من المجابهة والتقدم ، فيكون طابع سلوكه التهرب من المشاكل ..

ومن الملاحظات الجديرة بالذكر أن المصابين بعقدة النقص رجالا كانوا أم نساء ، يستشعرون الحسرة لان زمن طفولتهم ولى .. وهم لذلك يفضلون أن يعيشوا فى أقرب جو نفسى الى مرحلة الطفولة . والسر فى ذلك أن تلك المرحلة هى مرحلة عدم المسئولية والكفاح ، فالطفل معفى من أى أعباء مكتفيا برعاية الوالدين .

ومن الظواهر التى تلفت النظر تزعزع العزيمة وبلبلة الذهن ، ومن أعراض هذه الظواهر ان الانسان لا يستقر ولا يثبت عند غاية أو هدف لانه ليس على ثقة من قدرته على الوصول الى هدف يتمناه ، فيعود بنفسه الى الوراء نحو هدف آخر يظن انه أقل عناء وأيسر منالا .

والمسئولية والواقع صنوان ، فمن يهرب من المسئولية يهرب من الواقع .. والهروب من الواقع يكون غالبا عن طريق المخدرات أو الخمور أو القمار ، وكذلك عن طريق أحلام اليقظة ..

وقد يحاول بعضهم اخفاء شعوره بالعجز والنقص بطريقة عكسية ، وذلك باتخاذ خطة الهجوم للتظاهر بالقدرة لاخفاء ما يمكن فى داخلهم من ضعف .. والتحدى

هو شعار هؤلاء البعض ، لانهم يعلمون سلفا انهم دائما تحت شبهة الخوف والهروب ٠

ومما يبعث على الارتياح ، أن الحالات المتطرفة من حالات الشعور بالنقص ليست شائعة ٠٠ وانما الشائع بين غالبية الناس هو مجرد احساس عادى ليس ذا بال بالضعف البشرى والقدرة المحدودة . ولا يخلو انسان من هذا الشعور فى أى وقت من الاوقات ، لان الانسان ضئيل صغير والعالم ضخم كبير،وشعورنابالصغر والضآلة نزن فى محيطه وتحت تأثيره حركاتنا وأهدافنا فتلزم حدودا معينة معقولة ٠ ولا يخفى أن تفتق الذهن والسير نحو التقدم بالتفنن والابتكار ليس الا نتيجة بنائية لشعورنا بما ينقصنا من قوة وقدرة ٠

وانى لارى أن فى هذا الشعور خيرا وفيرا ، ولا ضرر منه اطلاقا لانه شعور طبيعى ٠٠ ولكن الضرر ينشأ حين يستفحل الاحساس بالنقص ، فان النتيجة الحتمية لذلك أن يشل التفكير ويطيح بالملكات النفسية والذهنية فيكون أداة تعطيل وتثبيط .

***

ولا نبيح لانفسنا أن نعتبر الشعور بالنقص فى الحدود البسيطة مرضا ٠٠ بل أن أقرب تعبير الى تسميته وأكثر انصافا انه « صفة تلازم الانسان فى جميع المراحل وفى كل العصور » ٠ بيد انه قد فشت فى العصر الحاضر نسبة هائلة من الحالات المرضية الناجمة عن التطرف فى الشعور بالنقص ، فهو بذلك قد أصبح وباء عصرنا النفسى ، فكيف نعلل هذه الظاهرة فى هذا العصر بالذات ؟!

ان مرجع ذلك ولا شك الى الظروف الخاصـــة بالعصر الذى نعيش فيه • ويقرر الباحثـــون والكتاب أن عـدم نضوج الرجال والنساء نفســـيا ، هو الســبب الحقيقى لنصف أمراض عصرنا النفسية •• حيث لم تنشأ لديهم فى الوقت الملائم القدرة على العمل المســتقل • ولهـذا يشـــعرون دائما برغبتهم فى التبعية ، وبحاجتهم الى من يقودهم كما تقاد القطعان . ان هذا هو التعليل الذى يجاهر به العلماء لقيام ديكتاتوريات فى كثير من أنحاء العالم فى هذا العصر الديمقراطى ، الذى صارت فيه العلوم والحرية الشخصية شيئا عاما بين الناس كالهواء والنور •

وهناك حقيقة لا يمكن اغفالها ، هى أن البلوغ الجسدى لم يصاحبه بلوغ عقلى أو عاطفى ، بل لازمة حنـين وتحسر على انقضاء الطفولة عديمة المسئولية ، لان الاعباء كلها كانت على الآباء والامهات • ولهذا شاعت وفشت بين أبناء الجيل الحاضر كثير من أعراض التحلل من المسئولية أو التنكر لها •• ويدخل فى دائرة ذلك ، اللهو والاســتهتار وارتفـــاع نسبة الطلاق وكثرة اللقطاء والامهات غير المتزوجات •

ومن الظواهر الدالة على طفولة رجال عصرنا ونســـائه ، ذلك الميل الغريب لمشاهد الحروب على الشــاشة ، والولع بحلقات الملاكمة • ويكمن وراء ذلك كله سر بالغ الخطورة ، يتيح لتجار الدمار والحروب استغلال هذه الميول الشــاذة لخلق شعور عدائى وطاقات عـدوانية لتحقيـق المطامع من وراء الحروب •• وهذه ولا شك وصمة فى جبين المدنية •

***

ولكى يتسم النشاط لدى الانسان بالتوقد والذكاء يجب

أن يكون للحركة هدف ظاهر ، سواء أكان هذا الهدف خيرا أم شرا . أما السلوك الباهت الذى تغلب عليه نزعة الاستهتار ، فهو نشاط ليست له غاية معينة أو هدف مقصود .. وانما هو مجرد الافصاح عن قلق أو عدم استقرار داخلى أو اطمئنان الى البيئة . وعدم الاستقرار الداخلى معناه أن الشخص غير مرتاح أو راض عن جهده ، بل يحس انه ينبغى عليه أن يبذل مزيدا من النشاط . وهذا ولا شك نتيجة طبيعية للشعور بالنقص أو التخلف ، على أنه لا يدرى على وجه التحديد ماذا يفعل .. ولما كان الاحساس الداخلى يدأب دائما على حفزه للحركة ، لذلك نراه كى يتخلص من الحرج الذى يلم به، ينشط فى الاتيان بحركات ليس لها معنى أو هدف أو فائدة .

والارق مظهر آخر من مظاهر عدم الاستقرار الداخلى الناجم عن الشعور بالنقص والتخلف ، فيوعز الضمير الى الانسان انه لا يستحق أن ينام لانه كان خاملا ولم يبذل قدرا كبيرا من الجهود ، وانه مايزال أمامه قسط من العمل لا يجدر به أن ينام دون أن يتمه . ولكنه فى نفس الوقت لا يدرك على وجه التحديد ماذا يجب أن يعمل .. ونتيجة ذلك أنه يظل مستيقظا من غير نتيجة ، اللهم الا ارهاق أعصابه بمحاولة النعاس عبثا .

***

وتلازم المصاب بالشعور بالنقص الحساسية المرهفة ، والشعور بالهوان الشخصى .. ولكن هذه حالة غير طبيعية وتنشأ ، فى الغالب ، لدى الاشخاص الذين عاشوا طفولتهم فى جو من الشعور الشديد بالاثم أو فى جو من الكراهية

الشديدة والغبن والاستهانة ، فانه عند ذلك يتأصل الاحساس بالهوان ثم يرسب في اللاشعور ويتحكم في اتجاهات التفكير ، ويبدو لونه وكأنه مرآة انعكس عليها كل اتصال بينه وبين الناس ·

وقد يستتر الشعور بالهوان ،فلا يظهر في صورة حساسية مرهفة ·· بل يتقمص لباسا آخر في شكل ملل دائم ، وعدم تذوق أي لذة بشيء مما يحيط بالشخص سواء في عمله أو بيته أو لهوه ·· فتبدو له الامور والاشياء وقد فقدت طعمها ، ويتسم الشخص بصفة المستهتر غير المكترث .

ويبدو الانسان في أحيان أخرى متقلب الاحوال ، تنتابه نوبات من الثرثرة أو من الصمت العميق ، ويقترن الصمت بشبوط الهمة والوجوم والتشاؤم · أما نوبات الثرثرة فيصحبها التهلل والمرح الصاخب .

وقد يتجه الشعور بالنقص اتجاها خطيرا لدى من يتخذون مسلكا عكسيا ، بمعنى انهم يتعدون اشخاصهم ·· وبدلا من الحط من قدر أنفسهم والاحساس بهوانهم ، يخرجون عن هذه الدائرة ويختطون تحقير الغير والتهوين من شأن المجتمع ومن فيه ومافيه . فتنمو لدى هؤلاء ملكات التهكم اللاذع ، والقدرة على التشكيك في القيم ، والدعوة الى نقد البناء الاجتماعي كله ·· ولا يكتفون بذلك بل ويذهبون بعيدا فلا يتورعون عن المجاهرة بالكفران . والواقع أن هؤلاء الاشخاص لا يصبون نقمتهم على المجتمع الا لشعورهم بحقارة قدرهم وهوان شأنهم فيه ، فيتمنون

له الخراب ٠٠ ولو أنهم فطنوا أو شعروا بانتمائهم الى هذا المجتمع ، وانتمائه هو اليهم ، لكان أحرى بهم الا يتهكموا أو يتسامحوا من المتهكمين ٠

ولا يفهم من ذلك اننا من أعداء النقد الاجتماعى ، فان النقد ضرورى لتصحيح الاخطاء والاوضاع المقلوبة واكتشاف الحقائق ٠٠ ويجب أن نفرق بين النقد البناء والنقد الهدام ٠ فالنقد الهدام هو ما ينجم عن الشعور بالنقص شعورا مرضيا ، وفى هذا أعظم الخطر على مستقبل الحضارة بعد أن ظهرت بوادره فى موجات الاستهتار الاجتماعى والانحلال الخلقى بسبب تلاشى الاحساس بالقيمة الذاتية ٠٠ أى الكرامة والمسئولية ٠

على أن هناك أنواعا من الشعور بالنقص أعراضها ليست على درجة من الخطورة ، وانما هى مجرد جنوح الى التعويض الذى لا ضرر منه ، واننا لنلاحظ أن الرجل القصير القامة يجتهد ان يظهر بمظهر الخيلاء وانتفاخ الاوداج ، وبالنسبة للمرأة القصيرة فان الامر أيسر اذ انها تجد الحل فى الحذاء ذى الكعب العالى ٠

واذا سمعنا شخصا يتحدث بلهجة التعالى أو التعاظم ، مع انه فى مركز عادى جدا غير مرموق ، فلنعلم على الفور انه يعانى شعورا بالنقص من الناحية العلمية أو المكانة أو النسب .. أو أن ظروفه العائلية ليست طبيعية ، كأن تسيطر عليه زوجته وتذله وتتحكم فى شئونه ٠ وكذلك من يكون جاهلا بدقائق العلوم ومصطلحاتها ، ومع ذلك يقحم فى أحاديثه ألفاظا ومصطلحات علمية فى غير مواضعها او فى غير ضرورة ، أو يتخلل أحاديثه تعبيرات أجنبية لاتمت

لمقصود حديثه بسبب ، فهذا الرجل يستشعر فى قـرارة نفسه انه مطعون فى ثقافته ٠

ومما لا شك فيه أن المبالغة فى التأنق سواء عند الرجل أو المرأة انما هو لون من ألوان المبالغة فى حب الظهـور ، ومنفذ من منافذ تعويض الشعور بالنقص ٠ وأكثر هـذه الحالات ذيوعا ، عند نساء اثرين بعد فقر ، وممثلات ذاع صيتهن بعد خمول ؛ لان التأنق بارتداء الثيـاب الغالية الفاخرة والتزين بالمجوهرات البراقة يبـدو لهـن تغطية لماضيهن الجاف ٠

وهناك وسائل خطيرة ، ولا تخلو من غرابة ، لتعويض النقص يلجأ اليها الاشـخاص الذين تتسم تصرفاتهم بالشراسة والمخاشنة والتحرش بالناس وتعطيـل الاعمـال من غير داع أو سبب .. فيلجأ هؤلاء الى اظهار أهميتهم بالايذاء والتنفير لتغطية عدم قدرتهم وعجـزهم عن اظهـار قوتهم بالتعاون النافع ٠ وهذا فى الواقع تعويض سخيف ، فضلا عما ينجم عنه من اضرار بالغة الخطورة ٠

***

ومن الحقائق العلمية أن العقل الباطن يتولى دائما اخفاء حدة الشـعور بالنقص ليساعد صاحبها على تناسيها حتى لا يؤلـمه تذكـرها ٠٠ على أن عملية الكبت هذه لا تخـل الاشكال ، لانها مثلها مثل الخراج الكامن ٠ وتتخلل مرور الزمن هـزات عاطفية ونوبات من الخـوف أو الرعب من اوهام كوهم المرض أو المطاردة أو انهيـار الاعصـاب أو الشعور بالتعب من غير مجهود يبرره ، أو ادمان المخدرات

أو الخمور والعكوف عن الكفاح أو الشك فى جدوى أى عمل •

وقد يظهر الشعور بالنقص فى بعض الحالات بمظهر يكشف العجز لا فى ناحية معروفة ، بل فى ناحية أخرى مستورة بطبيعتها عن أنظار الناس • ونعنى بذلك القصور فى النشاط الجنسى من غير سبب صحى أو عضوى ، ذلك لان الطاقة الكامنة من العواطف أمامها حراسة يقظة من العقل الواعى تحول دون ظهورها •• فتتلمس أضعف المواضع حراسة ومقاومة . ومن المعروف ان النشاط الجنسى — بطبيعته — أقل من غيره خضوعا لرقابة العقل الواعى •• ذلك لانه يحدث حين يعتكف الانسان عن المجتمع ، ويكون فى خلوة ، فيجد شعور النقص المكتوم منفذه فى تلك الفرصة • وقد يخيل للشخص ان ذلك من فعل سحر ، ولكنه فى الواقع من ذات نفسه وما كبته فيها من شعور بنقصه •

***

يتبين لنا من كل ذلك ، ان الشعور بالنقص انما هو فى الاصل شعور عام لا يخلو منه فرد ، وهو الذى ينير لنا الطريق ويهدينا الى ما ينبغى أن نستكمله من نقص ونقويه من ضعف ، فبديهى انه لولا شعورنا بالنقص أمام الطبيعة ما سعينا لقهرها وفهم دقائقها بل وتسخيرها للوصول الى فتوح علمية ومخترعات • ولكن المبالغة والتضخم المرضى فى ذلك الشعور هو الذى يدفع بنا الى الالتواء والعاهات النفسية •

ولهذا فاننا ننصح بأن أضمن وقاية للنشء من الشعور

بالنقص ، وما يتبعه من مضاعفات ، أن نلقنهم الطريق القويم للتعويض ، حتى لا يتخبطوا فى تعويضات خاطئة تشوه سلوكهم وشخصياتهم • وأول ما يجب أن يعرفوه ان الانسان ناقص بطبيعته ، وان وجود النقص ليس عيبا ولا خزيا ؛ طالما أنه مشاع بين الجميع دون استثناء . وانما الخطأ ، حقا ، والعار أن نطمس الواقع ونزيفه ونتظاهر بغير الحقيقة •• فيندفع بنا ذلك الى سلسلة متصلة الحلقات من الخداع هى الاساس لكافة الاضطرابات النفسية التى تتتابع • كما أنه من الحماقة أيضا أن نتجاهل ذلك الواقع ، ونفسح له المجال لكى يتضخم •• ولكن السلوك القويم والمعقول يقتضى مواجهة موضع النقص بأناة وهدوء وتفكير للوصول الى أفضل الوسائل لتلافيه أو تحسينه •• فبهذا تتطهر سريرتنا من الشعور بالخزى ، ونقضى على الحشائش الضارة بدلا من افساح المجال لها وتجاهلها حتى تستفحل وتخنق الزهور الجميلة • فالتعويض الصحيح الواعى عن النقص يجعل القصير قوى الشخصية من غير تعاظم أو انتفاخ يبعث على الضحك أو السخرية •

ولا تتم فكرتنا عن الشعور بالنقص ، وأوجه مقاومته ، من غير الاحاطة بعرض من أهم أعراضه الخفية التى تبدو بعيدة عن ذلك الشعور فى الظاهر فقط •• ونعنى بذلك « التناظر » •

اذا فكر الانسان أو نظر الى ما يسبغه عليه الله من نعم الدنيا على أساس المقارنة بينها وبين نصيب غيره ، فان ذلك يقتل فيه الشعور بالسعادة • فمن واجب المرء أن يتمتع

بالنعماء دون نظر أو تفكير فى أن نصـــيبه أقل بهجة من نصيب هذا أو ذاك •

والحسود ، اذا فكر فى قضاء يوم على شــاطىء مصيف من المصايف التى لا يرتادها الا ثراة الناس ، فان مجـرد التفكير فى ذلك يقلب شعوره بيومه رأسا على عقب فيبدو فى نظره قاتما باعثا على الكآبة فلا يحس بجمــاله وروعته وتغشى ناظريه وسمعه سحابة تحجب عنها جمــال الازهار اليانعة وروعة أنغام العصافير فى تغريدها •

وتتسم بهذا الطابع حياة الحسود من جميع نواحيها ، فيرى جمالا فى غير فاتنته يفوق جمالها • ولكــن المرء اذا فكر بحكمة فى دائرة ما أصابه من نعماء ، فانه يسعد بما يتفق له من دنياه ، ولا يؤثر فى شعوره بالمتعة أن ســواه أوتى نصيبا أوفر •

والحقيقة التى لا يختلف فيها اثنان أن الحســـد عادة ذميمة ، بل هو نقيصة خلقية وعقلية فى وقت واحد ، وانه لنقيصة عقلية بوجه خاص وانه لا يعتمـــد على النظــر الى الاشياء من ناحية ذواتها بل من حيث مقارنتها بنظــائرها لدى الناس •

والمرء الذى يكفى دخله من عمله كل حاجاته وكمالياته حرى به أن يكون راضيا شاكرا ربه •• فاذا نظر الى شخص آخر من نفس مستواه ووجد ان دخل ذلك الشخص اضعاف دخله هو ، فان مجــرد تفكيره فى المقـــارنة ينغص عيشه ويذهب بسعادته ، لان الحسد نفذ الى نفســه واخذ يأكل قلبه لشعوره انه مغبون •

ولا يذهبن بك الظن أن لا علاج لهذه النقيصــة ، فان

علاجها أمر ميسور عن طريق التدريب العقلي . فعليك الا تشغل ذهنك بأفكار سخيفة سوداء لا طائل من ورائها ، ثم ماذا يدفع الى الحسد سوى الرغبة فى السعادة والاستمتاع بالحياة .. فان قدر لك أن تطرد الحسد من نفسك ، حصلت على السعادة التى تجعلك موضع الحسد من غيرك .

والحسد نفسه سلسلة متصلة الحلقات ، لايتيح لاحد هناء بشيء أو أمر . فالذى تحسده لان دخله ضعف دخلك ، يرى هو الآخر غيره يحصل على ضعف دخله وهكذا . وحتى من يحسد على المجد ينطبق عليه نفس الوضع ، فهذا العظيم يحسد ذاك لانه نال نجاحا أكبر وصيتا أعظم ، وذاك يحسد اخر لنفس السبب وهكذا .

والوصول الى قمة النجاح وذروة المجد لايكفى مطلقا كى يتخلص الانسان من الحسد ، لانك ستجد من يفوقك نجاحا وارتقاعا مهما بلغت .. ذلك لان الحسد عاطفة لا تؤمن بالشبع .

وفى اعتقادى أن الوسيلة المثلى للتخلص من الحسد هو الاستمتاع بالمناعم التى نحظى بها كما هى ، وبأداء ما يوكل الينا من أعمال ومهام على أكمل وجه . وألفت النظر بوجه خاص الى ضرورة تجنب المقاومة بيننا وبين غيرنا مما نرى أو حتى نتخيل أنهم أوفر منا حظا .

ومن عجب أن التواضع الشديد له اثر كبير فى تكوين عاطفة الحسد . وعلى الرغم من أن العرف جرى على اعتبار التواضع فضيلة ، الا أن الشك يساورنى فى جوهر قيمة هذه الصفة ولا سيما حين تصل الى حد المبالغة .

والشخص المتواضع يحتاج الى مجهـود كبير وتأكيدات متعددة كثيرة لتطبع فيه الثقة بنفسه .. ذلك لان تقديره لنفسه من الضآلة بحيث يحول غالبا دون القـدرة على النهوض بأعبائه ، وهو يعتقد أن الآخرين أكثر منه براعة واحري بالنجاح والمجد ، فينطوى قلبه على الحسرة والغيرة ثم على الحسد ، حسد المحروم للمتخم .

وانى أنصح وأوصى أن الخير كل الخير تنشئة الاطفال على الاعتزاز بأنفسهم ، وأن نجعلهم يشعرون انهم كائنات ذات شأن ، وبذلك نغرس فيهم الثقة بأنفسهم لان الثقة بالنفس ألد أعداء الحسد .. والانسان الواثق من نفسه المعتز بها وبكرامته لا يمكن أن ينحـدر الى هذه الرذيلة الممقوتة ويكون حسودا .

ان عصرنا الحاضر عصر يلعب فيه الحسد دورا كبيرا الى حد بعيد ، فاننا نرى المعدم يحسد الثرى ، والامم ذات الموارد المحدودة من كنوز المعادن والخامات تحسد الامم الغنية بتلك الموارد . والنساء يحسدن الرجال على نفوذهم في المجتمع وسلطانهم فى الحكم والسياسة ، والنساء الفضليات يحسدن الغانيات لما يحظين به من أضواء ومظاهر براقة .

على انه بالرغم من كل ذلك ، فلابد لنا من الاعتراف بأن العدل الذى سيتمخض عنه هذا التحاسد سيكون بلا شك أسوأ نوع ممكن من العدل ، لانه سيقوم على تنغيص مناعم المحظوظين ، أكثر مما يقوم بقصد زيادة مناعم المغبونين والمظلومين . ولئن كان الحسد يقوم بدور المعول الهدام

لانه يختص بمهمة التدمير في الحياة الخاصة ، فهو أيضا يقوم بهذا الدور التدميرى في الحياة العامة ، فى الاوطان .. بل وفي النطاق العالمي أيضاً .

ومن الخطأ أن ننتظر خيرا يعم العالم من بذرة هذه الجرثومة الشريرة .. الا وهي عاطفة الحسد .

وقد كان الحسد فيما مضى محصورا في دائرة ضيقة محدودة لا تتعدى دائرة الجيران ، لان تفكير الانسان فى ذلك الوقت لم يكن يتعدى تلك الدائرة المحدودة حوله . أما الان فقد نشأت عوامل شتى لا يحصرها عد في مختلف أوجه النشاط الانساني ، فالقراءة والكتابة والصحافة والكتب والمجلات والمطابع والسينما والاذاعة والتليفزيون ، أتاحت كلها أو بعضها لكل فرد أن يتعرف ويلم بأحوال الملايين من البشر الذين تفصلهم عنه المحيطات والاف الاميال ، والذين يختلفون عنه فى جميع النواحي والتقاليد والعادات وأسلوب الحياة .. فالفقير يرى رأى العين كيف يعيش الاثرياء ومبلغ بذخهم وما هم فيه من بحبوحة واستمتاع بمناعم الدنيا ولذائذها ، فلا يملك سوى أن يحسدهم . ومن أسف أن نرى أن دعايات مغرضة منظمة تعبىء الشعور وتشحنه بالكراهية ضد أعداء وهميين من ذوى الجلود الملونة .

من هذا ، بل من كل هذا ، يتضح أن نطاق الحسد اتسع حتى شمل العالم كله بعد أن كان محصورا في حيز محدود أو دائرة ضيقة ، شارع أو حى أو قرية أو مدينة .. فقامت كراهية وعصبيات واضطهاد بين البيض والسود وبين دول ودول ، حتى أمسى العالم وقد صار على شفا

هاوية الدمار والفناء ٠

ولا يتبادر الى ذهنك ان مرجع هـــذا الى تأثير الدعاية فحسب ، فالدعاية لا تخلق الشعور بالحسد والبغضـــاء ولكنها تستغله وتوجهه ٠ فلو لم توجد عاطفـة الحســـد والكراهية أصلا ، لما استطاعت الدعاية مهما بلغت أن يكون لها تأثير يذكر ٠ وفى امكانك أن تتساءل لماذا تنجح الدعاية بسهولة حين تستهدف شحن النفوس بالاحقاد والكراهية فى الوقت الذى يتعذر عليها فيه خلق شعور بالمودة والمحبة والصداقة والاخاء ٠

السبب واضح ظاهر : ان فى الانسان العصرى شحنة ضخمة وطاقة هائلة من السخط والتذمر والتبـرم وعـدم الرضى عن أسلوب الحياة ، وكأننا نشـــعر اننا لم نتبع سبيلا سويا ٠

وأورد لك مثلا ٠٠ اذا أخذت اطفالك الى حيث تعيش القرود فى حديقة الحيـــوان ، وراقبت فى شىء من قوة الملاحظة ، لتبينت معالم الكآبة فى عيونها بعد أن تفرغ من موجة المرح ، وكأن هذه المخلوقات تســتشعر الحسرة على تخلفها في سنة التطور حيث قدر لنا أن نسبقها نحن ٠

والانسان العصرى لا يخلو من شىء من هذا القبيـــل ، فهو يشعر في قرارة نفسه وفى دخيلته بمستوى أفضـــل للانسانية ، ويجد الفارق كبيرا بينه وبين الواقع ، فتراه حائرا لا يدري كيف يصل الى ذلك المســتوى الذى يتطلع اليه ٠

وعندئذ يتملكه الغيظ لهذا العجز ، فيندفع فى تيــار

السخط على اخوته فى البشرية ، متناسيا انه وهم سواسية فى الحيرة والعجز والشقاء ٠

ان مرحلة التطور التى وصلنا اليها ، لا يمكن بحال أن نعتبرها مرحلة الختام ٠٠ لذلك يجب أن يكون هدفنا أن نتجاوز تلك المرحلة الراهنة بعد أن بلغنا نهايتها ، فان لم نفعل أصابنا الركود والانحلال ، وفقدت البشرية كيانها واحترامها ٠

فاذا نحن فكرنا من جميع الوجوه ، لاتضح لنا أن الحسد بكل مافيه من سوء وقبح وبشاعة ، لا يخلو فى الوقت نفسه من شيء من اليمن والنفع ٠٠ ذلك لانه يعنى جزءا من تعبير البشرية عن ألم كبير ، ألم اولئك الذين يسيرون فى ظلمات ، يخبطون خبط عشواء على غير هدى ٠٠ سواء الى راحة أفضل وحياة أكرم وأهنأ ، أو الى الموت والدمار والفناء . وما دمنا ننشد الارتقاء ونبحث عن السبيل السوى الذى ينقذنا من هذا اليأس ، فأحرى بنا نحن المتحضرين أن نبسط آفاقنا القلبية كما بسطنا افاقنا العملية ٠٠ بمعنى انه يجب علينا أن نتعلم التسامى على نفوسنا ، فاننا بذلك وحده يمكننا تحرير الكون كله من الخوف ومن الدمار فنكون بنائين لا هدامين ، وبذلك نكون جديرين بلقب المتحضرين ٠

ولنتذكر أن الشعور بالنقص يعمل بالشيخوخة النفسية والجسدية ، وان الحسد والتناظر يسرعان بالصحة الى التهدم والكآبة ، وان الثقة بالنفس والايمان بالغد هما مفتاح القوة والشباب الثابت الدعائم ٠

قاوم الشعور بالنقص ، وثق بنفســـك ، وأحب الخير للناس وفي الناس ، وأحب الجمال فى الناس والاشياء ٠٠ وافرح لما يصيب غيرك من الرزق والحظ الحسن ، تعش شابا طول حياتك ولا تطرق الشيخوخة بابك ٠

عش ودع الاخرين يعيشون ٠٠ ودع المخاوف واستقبل الحياة . هــذا هو شــعار الشباب الدائم والعمر الطويل والسعادة الشاملة فى آن واحد ٠٠

ابدأ الان .. فالاوان لم يفت بعد ..

صفحة

مؤلفة الكتاب ٦

الفصل الاول :

مســـألة ســـلوك ٩
كيف تتنفس ٢٢

الفصل الثانى :

احفظ توازنك ٣٥
كيف تتحـــرك ٤٩

الفصل الثالث :

بين الحركة والسكون ٦٣
التعب عدوك اللدود ٧١

الفصل الرابع :

راقب صـــوتك ٨٠
حديث الشباب وحديث الشيوخ ٩٤

الفصل الخامس :

ايحاء يحقق المعجزات ١٠٨
كيف تستخدم يديك ؟ ١٢٣

الفصل السادس :

عينـــاك ١٣٦
راقب طعـــامك ١٤١

الفصل السابع :

راقب شرابك ١٥٨
لا تكف عن الحب ١٦٦

الفصل الثامن :

قاوم الشعور بالنقص ١٧٧

رقم الايداع بدار الكتب ٤٢٩٧ ــ ١٩٨٤

الترقيم الدولى ٨ ــ ١٠٦ ــ ١١٨ ــ ٩٧٧ ISBN

وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد / عبد العال بسيوني زغلول ـ الكويت ـ الصفاة ـ ص. ب رقم ٢١٨٣٣ تليفون ٧٤١١٦٤

جدة ـ ص ـ ب رقم ٤٩٣
السيد هاشم علي نحاس
المملكة العربية السعودية

انجلترا :
THE ARABIC PUBLICATIONS
DISTRIBUTION BUREAU
7. Bishopsthrose Road
London S.E. 26 ENGLAND

البرازيل :
Miguel Maccul Cury. R. 25 de Maroc. 990
Caixa Postal 7406, Sao Paulo. BRASIL.

اسعار البيع في الخارج للعدد الممتاز ٥٠٠ مليم :

سوريا ٩٠٠ ق.س ، لبنان ٩٠٠ق.ل ، الاردن ٨٠٠ فلس ، الكويت ١١٠٠ فلس ، العراق ١٨٠٠ فلس ، السعودية ٨ ريال ، السودان ١٠٠٠ م.س ، تونس ١٢٥٠ مليما ، المغرب ١٢٥٠ فرنكا ، الجزائر ١٢٥٠ سنتا ، الخليج ٨٠٠ فلس ، غزة والضفة ٣٠٠ ليرة ، الصومال ٨٠ بنى ، داكار ٦٠٠ فرنك ، لاجوس ٨٠ بنى ، اسمرة ٦٠٠ سنت ، اليمن الشمالية ٧ ريال ، أديس أبابا ٦٠٠ سنت ، باريس ١٠ فرنكات ، لندن ١٠٠ بنى ، ايطاليا ١٥٠٠ ليرة ، سويسرا ٤ فرنكات ، اثينا ٢٠٠ دراخمة ، ليبيا ٤٠ شلنا ، فرانكفورت ٥ مارك ، كوبنهاجن ١٥ كرونة ، استوكهولم ١٥ كرونة ، كندا ٣٠٠ سنت ، البرازيل ٤٠٠ سنت ، نيويورك ٣٥٠ سنتا ، لوس انجلوس ٤٠٠ سنت ، استراليا ٤٠٠ سنت ، هولندا ٥ فلورين ، عدن ٤٠٠ فلس



هـذا الكتاب

كل شيء فى هذا العصر يجرى بسرعة الصاروخ .. بما فى ذلك مراحل العمر والصحة . ولكن عصرنا أيضا هو عصر العلم الذى يتقدم بخطى جبارة فى ابتداع أفانين العلاج ..

والشيخوخة صارت علما قائما بذاته فى الامم المتقدمة .. علما يتخصص العلماء فى بحث أساليب الوقاية منه، والقضاء على الامراض والاعراض اللازمة له .

والى جانب أبحاث المعامل الطبية قام أطباء من نوع آخر .. وسائلهم أقرب الى الطبيعة ، يستعينون بعلم النفس وعلم التغذية .. بل وبالفلسفة وبعلم وظائف الاعضاء والتربية البدنية .. لاطالة مدة الشباب ..

ونجحت أساليبهم نجاحا يجعلنا نعتقد أن أساطير ينبوع الشباب الدائم ليست كلها حديث خرافة ..

ويمتاز هذا الكتاب بدراساته المبسطة لكل نواحى الانسان الجسدية والعقلية والعاطفية ، مع بحث كيفية تقوية الحيوية من جميع هذه الوجوه المتكاملة .

٥٠ قرشاً